

Adriano Luiz Pardo, psicólogo e psicoterapeuta



Como a pandemia da Covid-19 afeta a saúde mental?

A pandemia gerou profundas mudanças da vida cotidiana. De repente, houve um impedimento de realizar as rotinas mais básicas de uma vida: trabalhar, ir à escola, encontrar pessoas, ir à casa dos parentes, visitar as pessoas que você ama, abraçar, beijar, etc. Este impedimento na vida cotidiana gerou, primeiramente, uma atitude de negação – “isso é coisa da Europa” –,

depois medo e pânico. Isso atinge em cheio a saúde mental, pois gera desequilíbrio e necessidade de mudança e adaptação, o que é vivido pela nossa *psique* como sofrimento e dor. Como diria [Carl Gustav] Jung, uma das maiores paixões humanas é a inércia.

Porém, isso não quer dizer que a pandemia adoeceu as pessoas, pois o adoecimento depende de outros fatores internos e externos. Mas não tem como não sentir um abalo.

Em se tratando de saúde mental nesta época de pandemia, algumas pessoas estariam mais vulneráveis?

Sem dúvida alguma. As pessoas costumam dizer, nesta época, que "estamos todos no mesmo barco". Penso que isso jamais corresponde, pois, no máximo, estamos

todos no mesmo mar, que é o evento pandemia. No entanto, alguns estão de iate, outros de barco, outros ainda, de transatlântico e muitos, a maioria dos brasileiros, apenas de jangada ou de colete salva-vidas.

As pessoas mais pobres, em condições de vulnerabilidade, sem dúvida, são as mais expostas. Há, ainda, aqueles que têm comodidades e os idosos, que têm saúde mais debilitada.

O isolamento social para a classe média e classe alta tem um significado, já para as periferias, onde as condições de moradia e conforto são muito mais limitadas, é uma outra experiência, muito mais difícil. Numa casa, onde moram oito ou dez pessoas, estar em casa já é uma aglomeração.

Podemos ainda falar dos fatores internos. Cada pessoa carrega suas referências de dor, suas vivências, seus complexos e isso molda uma experiência absolutamente particular para o evento universal da pandemia. A maneira como se sofre, depende sempre das vivências pessoais de cada um e muitas vezes estão registradas no nosso inconsciente.

O volume e a qualidade de informações a que a pessoa tem acesso podem, de algum modo, prejudicar sua saúde mental?

Sem dúvida, de forma muito substancial. Quando estamos vivendo um evento coletivo, a consciência pessoal pode ficar tomada pelo efeito manada. Podemos ficar como que tomados pela consciência coletiva, com a racionalidade limitada.

Somam-se a isso mensagens dúbias, fake news, negativismo, politização do problema, sensação de falta de liderança; isso tudo gera um desamparo, que adoce o indivíduo e a comunidade.

O excesso de busca de informações está, de alguma forma, camuflando um estado de medo e insegurança. Numa sociedade que elegeu o pensamento racional como

o centro, acredita-se que quanto mais informações, mais proteção. Porém, os consumidores de informações não se preocupam com a qualidade delas e muito menos de como, muitas vezes, elas estão prestando um serviço de manipulação e alienação. Uma comunidade com medo é, e sempre foi, muito mais fácil de se controlar.

É muito importante se informar, mas com cautela, inteligência e espírito crítico.

Além disso, a ênfase no pensamento racional deixa de fora as emoções, os sentimentos e as vivências pessoais. Quando todo este mundo interno, e subjetivo, não encontra lugar para ser vivido e compartilhado, só resta adoecer. Segundo Jung, o corpo adoece, quando a alma (psique ou mundo interno) não é ouvida.

Quais os sinais da depressão?

A depressão é um assunto bastante complexo, embora esteja banalizada, pois há confusão entre a doença da depressão e tristeza, umas das emoções fundamentais para a vida humana.

Parece, muitas vezes, que todo mundo sabe fazer este diagnóstico. A depressão é uma doença séria, grave e que atrapalha a vida normal do indivíduo. Atrapalha a convivência, seu trabalho, sua diversão. De forma geral, ela faz com que o indivíduo perca a vontade de viver e sem motivo aparente. Isso não significa que a pessoa queira morrer, o que ocorre apenas em casos muito graves. A vida fica cinza, perde as nuances, por um tempo prolongado. Tudo isso de forma geral e ampla. Porém, não é fácil de diagnosticar, pois todos nós vivemos esses momentos na vida. Por isso é importante um olhar profissional.

Ainda por cima, temos uma questão cultural e social da atualidade interferindo aqui. Vivemos uma sociedade do espetáculo, da exposição, tudo é midiático. Tudo tem que parecer maravilhoso o tempo todo. A felicidade virou um produto que tenho que possuir. Somos obrigados a ser felizes, ter sucesso, aproveitar a vida e curtir cada dia como se fosse o último.

Tudo isso rouba o espaço da tristeza, da melancolia, da reflexão. Rouba ainda os espaços para a vivência do luto, muito importante para a elaboração das diversas perdas, inclusive a morte, a que estamos submetidos na vida.

Sem a vivência do luto, sem a possibilidade de viver a tristeza, corremos o risco de desenvolver um quadro de depressão. De forma geral, quando, no consultório, trabalhamos com uma pessoa com depressão, na verdade, ajudamo-la a aprender a ficar triste, a perceber que as perdas fazem parte da vida.

Uma questão muito importante e que não sabemos direito as consequências, pois precisamos de tempo e de estudos, é qual será o impacto na saúde mental das pessoas que, durante a pandemia, não estão podendo velar e enterrar os seus mortos.

Por estudos passados e de outras ocasiões, sabemos que muitos reprimem esta dor, o que, mais adiante, pode desenvolver sintomas e, entre eles, a depressão.

Em se tratando do tratamento da depressão, as pesquisas mostram que a eficiência é maior quando se junta a medicação, se necessária, com a psicoterapia. Pois, na depressão há um padrão de funcionamento psicológico agindo. O remédio age apenas no alívio dos sintomas, mas não gera mudança. Se você parar o remédio, a depressão volta. Ou seja, o remédio age apenas nos sintomas e não na causa originária, que é um padrão de funcionamento na consciência. Assim através da psicoterapia, do autoconhecimento, a pessoa pode identificar que tipo de funcionamento psicológico causa a depressão, e agir aí, promover mudanças necessárias no seu estilo de vida e de consciência.

Como, no dia a dia, podemos cuidar da saúde mental neste período de pandemia?

Essa pergunta não é fácil de ser respondida, pois fica difícil não cair em reducionismos ou receitas de bolo.

Cada um vive uma pandemia diferente. Para cada um de nós, ela tem um significado individual e particular, toca e produz variadas formas de sofrer. Desta forma, é importante se dar conta como essa história pega você, com que mais sofre. Identificado isso, deve buscar formas de lidar com seu sofrimento. Não tente evitar a dor, pois você pode entrar num processo de negação e isso pode gerar um sintoma, uma doença.

Tenha cuidado com o excesso de informações. Informe-se o suficiente.

Tente manter atenção aos múltiplos lados deste evento: há os que morrem e isso sempre será triste e trágico, mas há também os milhares que se curam e que se recuperam.

Mantenha o isolamento físico, mas não o afetivo. A troca de afeto, neste momento, é fundamental. E isso não depende apenas do toque físico, podemos também tocar o coração do outro.

Fique atento aos excessos, como bebidas, comida, irritabilidade. Isso pode gerar descontroles e violência.

Como a convivência está sendo compulsória, procure exercitar a generosidade e a gentileza. Estamos todos no mesmo mar, e no mesmo barco.

Estas pequenas atitudes podem gerar e manter a saúde mental.

Como a pandemia afetou sua rotina profissional?

Com a pandemia, a morte se tornou um tema recorrente no meu consultório e penso não ser diferente nos dos meus colegas.

Com ela, os temas da incerteza do futuro, a impossibilidade de planejar e a impotência diante do imponderável. Isso vem causando aumento significativo do quadro de ansiedade. O golpe no nosso ego está sendo duro demais. Literalmente não sabemos como será o próximo domingo, qual novo decreto virá, se terei trabalho amanhã, enfim

a vida se tornou imprevisível demais. E isso altera as sensações humanas. Alguns deprimem, outros desenvolvem um super otimismo defensivo num futuro de uma humanidade melhor, outros ainda ficam indiferentes, como se nada estivesse acontecendo.

Toda essa demanda é que chega ao consultório, mas depois de um tempo de escuta atenta, a dor, o medo e os tempos de incertezas tomam seu espaço. E ouvindo essas emoções amorosamente, é que aos poucos, vamos ajudando as pessoas a "passarem" por esta noite escura da alma. Não há outro caminho, pelo menos para a psicologia, que não a vivência verdadeira deste tempo difícil. Só assim é possível transcendê-lo.

Contato: Adriano Luiz Pardo - (67) 99980-1079