

Mariela Nicodemos Bailosa, psicóloga clínica



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

Quando falamos de saúde mental muitas pessoas pensam que nos referimos a doenças mentais. Pelo contrário, esse conceito é muito maior que a presença/ausência de doença. Estamos falando de equilíbrio das emoções diante ao conjunto incontrolável de experiências, emoções, frustrações, mudanças e transições que a vida nos apresenta.

Em meio a essa pandemia, é inevitável que ocorra a fragilização desse equilíbrio. Com intensidade e frequência variada, o ser humano tende a experimentar algum tipo de sofrimento diante de tantos sentimentos negativos.

Somos seres essencialmente sociais e precisamos de trocas afetivas tanto quanto de água. Quando impedidos dessas relações ou severamente distanciados, sofremos um processo que a psicologia comportamental chama de privação de reforços positivos. Isso significa que perdemos grandes fontes de prazer, o que aumenta o nível de estresse, ansiedade e, às vezes, o aparecimento de humor deprimido.

As relações sociais não se dão apenas com familiares ou parceiros(as), mas estão presentes no trabalho, trânsito, mercado, amizades, comunidade, igrejas... A partir do momento que estamos acompanhando um índice de morte altíssimo no país, embates jurídicos, científicos e políticos que aumentam a insegurança, que não podemos sair livremente de casa, que temos medo de ficar doentes ou perder alguém querido, entre

tantos outros desconfortos e preocupações, estamos dizendo que, emocionalmente, sofremos com esse cenário atual.

Isso não significa que estava tudo perfeito e, de repente, a pandemia veio e esmagou tudo. Além dessa compreensão ser irreal, porque sempre temos situações problemáticas no dia a dia, ela impede o entendimento de que, mesmo com desafios presentes, nós tínhamos mais fontes de prazer, relaxamento e descarga do estresse. Era mais fácil e legal (no sentido jurídico) o acesso a atividades onde produzíamos endorfinas e diminuíamos o nível de cortisol.

As medidas de prevenção à Covid-19 vieram privar muitas dessas atividades (encontros de famílias, bares, festas, corridas, esportes, etc.) e, por isso, quem, antes não estava em situação de sofrimento, pode passar a desenvolver comportamentos deprimidos e ansiosos.

Alterações do sono e na alimentação, crises de pânico, aumento no uso de ansiolíticos e antidepressivos, maior busca por psicoterapia, passam a ser entendidas como características desse curso de adoecimento ou, ao menos, a tentativa de diminuir o impacto emocional.

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

Sim, alguns grupos são mais vulneráveis. As mulheres têm sofrido com a sobrecarga de trabalho (doméstico, cuidado das crianças, home office, trabalho externo) e com o aumento da violência doméstica.

A população indígena e os quilombolas enfrentam dificuldades no acesso a água, alimentos e assistência à saúde. As pessoas, em especial crianças e adolescentes, com desenvolvimento atípico sofrem com a quebra de rotina e sem terapias importantes. As famílias mais pobres convivem com a ameaça da falta do sustento econômico, maior exposição nas ruas e transportes públicos, filhos sem acesso ou severas limitações às

aulas online. Além disso, há outras singularidades de minorias sociais que, historicamente, já têm seus direitos humanos violados.

Contudo, enquanto cidadãos, assistimos várias regiões do país entrarem em colapso e perdemos mais de 100 mil vidas. Assim, a pandemia vem nos mostrando a importância de contínuos investimentos na Saúde, Educação e em pesquisa pública. Reforça o quanto o Estado brasileiro precisa fortalecer suas instituições a fim de garantir direitos genuínos e, em situações de crise, poder oferecer ações/respostas coordenadas e rápidas. Certamente, é um dever dos governos salvar vidas e diminuir o sofrimento que a pandemia vem gerando.

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

Além do clichê “beba muita água e tenha uma alimentação balanceada”, é importante que as pessoas consigam reorganizar suas rotinas, priorizando o que gera prazer.

Escrever as atividades diárias a serem cumpridas; montar painéis lúdicos para as crianças; dividir tarefas domésticas; garantir alguma prática de atividade física segura; olhar com criatividade ao seu antigo prazer (visitar amigos, ir ao cinema, viajar, dançar) e pensar como pode garanti-los seguindo o distanciamento social (fazer, por exemplo, uma sessão de cinema com as crianças com pipoca e cabana na sala de casa).

Exercitar uma boa comunicação em casa, estabelecendo novos acordos familiares, dividir o cuidado e a atenção aos idosos e crianças, são aspectos que interferem na nossa qualidade de vida e melhoram nossos vínculos afetivos.

Usar as redes sociais e aplicativos de comunicação a seu favor. Ligações de vídeos, envio de fotos, lives, áudios, enfim, tudo vale a pena para matar a saudade e garantir que o papo e as relações sociais estejam em dia, dentro das possibilidades.

Ficar o dia todo consumindo informações, em especial aquelas negativas, não é o mais adequado. Escolha fontes seguras para se informar, estabeleça horário/limites (evite antes de dormir, porque pode prejudicar o relaxamento) e fuja das fake news.

É claro que nem tudo é tão simples, mas precisamos começar. Aceitar a realidade não significa se resignar, pelo contrário, é a melhor forma para ver como as coisas são/estão e, então, organizar comportamentos adequados para enfrentar. Resiliência é a grande chave para esse processo.

Por fim, qualquer pessoa é passível de apresentar sofrimento psíquico em alguma fase da vida, isso é humano. E cuidar da saúde mental é também buscar ajuda profissional quando necessário. Isso não precisa ser motivo de vergonha, pois nem sempre conseguimos esse equilíbrio sozinho.

Cuide-se. Quem cuida da saúde mental, cuida da vida.

Contato: Mariela Nicodemos Bailosa – (67) 98102-4013