

REFLEXÃO ACERCA DAS REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS E PSIQUIÁTRICAS DA COVID-19 II

Maria de Souza

CRP-Pr 29403

Egressa Universidade Estadual de Maringá

Em função da pandemia do coronavírus (COVID-19), situação que vem desencadeando um estado de calamidade pública com extensão em nível mundial, iniciou no Brasil, há pouco mais de 30 dias, o isolamento social. Em outros países onde a presença do coronavírus foi detectada há mais tempo, bem como no Brasil, essa medida drástica foi tomada seguindo as orientações da OMS (Organização Mundial de Saúde) como uma forma de conter o avanço da doença. Diminuindo as contaminações, espera-se garantir atendimento de saúde para a população. No entanto, pesquisas mostram que o número de pessoas infectadas continua avançando e não se tem ainda perspectiva de medicamento ou vacina que possa ser eficaz na prevenção, controle ou tratamento desta doença, pois se sabe muito pouco sobre ela. O que se tem de concreto até o momento sobre a transmissão da COVID-19 é que o distanciamento social e rigoroso, associado aos hábitos de higiene, como lavar as mãos e o uso de álcool, reduz a possibilidade de contágio.

A necessidade de vivermos isolados dentro de casa e de mantermos distância das pessoas ao sairmos às ruas ocasionaram situações, até então, impensadas pelos indivíduos. Numa época onde se prega a liberdade a qualquer preço, de uma hora para outra, todos se viram obrigados a ficar em casa, impedidos de manter suas rotinas de vida social e de trabalho. Observando o tempo decorrido, desde o início desse isolamento no Brasil, mesmo não tendo completado 30 dias, um elevado número de indivíduos já chegou ao seu limite, apesar de estarem isolados juntamente com sua família ou parte dela.

Convido você a compartilhar dessa reflexão.

Em tempos de isolamento social, o que leva essas pessoas a não suportarem um tempo curto de convivência com entes queridos?

Como e quais são os reflexos desse isolamento sobre a saúde mental e emocional das pessoas?

Qualquer circunstância de confinamento exacerba questões individuais. Vivemos numa sociedade onde o desejo, por ter liberdade para tudo, está sempre presente em discussões sociais, e essa mesma liberdade, também, é um objeto de fuga quando surgem conflitos. Desentendimentos de convivência se apuram e esse isolamento vem impondo uma obrigação de permanência conjunta, com sentimento de prisão, fazendo com que as pessoas percam o foco sobre o motivo dessa medida tomada pelos governos.

A questão não se concentra na convivência em si, nem no tempo, mas na circunstância em que ela se deu. Uma doença que se espalha numa velocidade superior à capacidade de um sistema de saúde se estruturar para combatê-la, parece querer mostrar

ao mundo o quanto ainda estamos longe de compreender a importância de olharmos uns para os outros e nos enxergarmos como seres que precisam estar conectados com o mesmo objetivo, priorizar a proteção à vida e saber como lidar com situações desconhecidas. As incertezas geradas sobre a capacidade humana de desenvolver um antídoto contra a doença; sobre o retorno à rotina de cada um; sobre haver ou não um trabalho para voltar; sobre quanto tempo ainda será necessário esse isolamento, desencadeiam diversos outros sentimentos que podem acelerar pensamentos negativos ou nos paralisar pelo medo.

Sabemos que um indivíduo sob stress constante sofre alterações de comportamento, o que favorece o surgimento de crises emocionais. Algumas repercussões emocionais que se apresentam são: irritabilidade, medo, preocupação exagerada, apatia, ansiedade, angústia, incerteza, frustração, raiva, desesperança, insônia, podendo chegar a situações de confusão mental. Essas reações emocionais podem somatizar e gerar problemas físicos como: mudança no padrão de sono e nos hábitos de alimentação; alteração na capacidade de atenção e memória; abuso no consumo de álcool, de cigarro, de medicamentos e de outras substâncias; exaustão; dores de estômago; náuseas e dores de cabeça.

Do ponto de vista da Psicologia, tem-se trabalhado vários tipos de estratégias para auxiliar os indivíduos, pois sabemos que uma pessoa nessas condições está propensa a ter seu limiar de tolerância, bem como seu grau de empatia diminuídos. Nesse contexto, os conflitos aumentam entre aqueles que estão confinados.

Embora estejamos vivendo numa época de muita tecnologia para propiciar a comunicação áudio/visual com inúmeros recursos virtuais disponíveis, parece que nada disso encurta a distância entre nós. Somos constituídos de uma necessidade de toque: ver não basta, ouvir a voz não sacia o desejo de um afago, um abraço ou um aperto de mão. Interações físicas como estas formam e fortalecem os relacionamentos.

O medo da perda nos coloca em contato com sentimentos dos quais fugimos, sejam eles: a insegurança financeira, a perda de liberdade ou a possibilidade de aproximação com a nossa fragilidade maior que é a de encarar a morte – seja a nossa própria ou de um filho, da mãe, do pai ou de outro ente querido. Isso tudo nos coloca frente a uma certeza da qual a maioria de nós rejeita com toda a sua força.

Dentre os sentimentos existenciais, a culpa traz uma carga negativa de crenças. Isso afeta todos os pensamentos do indivíduo, gerando grande sofrimento e influenciando como ele pensa a respeito de si mesmo, o que pode segui-lo por toda a vida pelos motivos mais diversos e que, para muitos, pode não ter relevância. Uma pessoa que tenha um parente internado com COVID-19, com possibilidade de vir a óbito, poderá sofrer gravemente por sentir-se culpada por ser a possível responsável pela transmissão da doença. Em consequência disso, poderão ser desencadeados outros sentimentos negativos como a vergonha frente a familiares e/ou a depressão, intensificados por não poder realizar um velório e não poder fazer um enterro conforme a cultura.

Então como podemos fazer para manter nossa sanidade mental?

Situações como essa causada pela pandemia do coronavírus exigem mudanças no pensar e no agir de cada indivíduo, porém, na vida nada é tão simples e rápido de ser mudado quando falamos em comportamento humano. O exercício diário de refletir sobre esse novo comportamento, pode trazer uma compreensão que, mesmo não havendo certezas sobre o tempo de retorno à rotina da vida de cada um, nem de como estará a economia mundial ou de como seremos após essa calamidade, podemos ampliar nosso olhar e ver essa medida de isolamento como uma medida de segurança, evitando focar em discussões políticas ou em teorias de conspiração.

Diante disso, importa tomar consciência do desafio imposto como um ato de amor para conosco e para com aqueles que amamos. Mudar nossa mentalidade pode minimizar os efeitos negativos sobre a saúde mental de todos nós. Procuremos o caminho do meio, pois, as informações mais ou menos se repetem nos canais de comunicação, assim, vamos nos ater mais àquelas que realmente nos importam, no sentido de seguirmos nossos dias sem o excesso de informações que, por vezes, acaba por aumentar nosso stress e nossa ansiedade, podendo levar a um alto grau de discussões. Nesse momento, cuidar de si e de quem está na mesma casa já é bastante complexo; a despeito do que os outros possam considerar que seja egoísmo, trata-se de autocuidado, já que é impossível cuidar do outro sem antes cuidar de si próprio.

Mesmo após o fim desse isolamento social, continuaremos a sofrer as consequências do impacto causado nas pessoas, no comércio, na saúde e na economia de um modo geral. Entretanto, creio que essa dura realidade pode nos levar a um processo de reconstrução tanto pessoal, social e econômica de um futuro mais rico em esperanças e possibilidades.

Maringá, 30.04.2020