

As consequências psicológicas da pandemia

Guilherme Saad e Fernando Murachco 9ºA

A pandemia do Covid-19 é e vai ser de grande impacto para a nossa sociedade. Tais impactos estarão relacionados à economia, à saúde e à forma de viver de maneira geral. Mas também a saúde mental terá resquícios de toda a situação vivenciada. Neste texto, procuraremos abordar a seguinte questão-problema: quais os efeitos psicológicos da pandemia e quais as consequências para a sociedade?

O isolamento social é uma das principais recomendações das autoridades mundiais de saúde para prevenir a disseminação do Covid-19. No entanto, essa medida mudou completamente o modo de vida. Tais mudanças estão relacionadas ao tempo das pessoas em casa, podendo, inclusive, haver um aumento na produção de lixo e, em alguma medida, mais poluição se não houver o tratamento adequado para este. Além da preocupação com a poluição, a possibilidade de contato físico e outros fatores afetam a saúde mental das pessoas.

De acordo com pesquisa divulgada por Rossano Cabral Lima, da UERJ (Universidade de Estado do Rio de Janeiro), estima-se que de um terço a metade da população mundial será afetada negativamente pela pandemia. Ainda é apontado pelo pesquisador que medo, irritabilidade, mau humor, raiva e insônia são alguns exemplos desses sintomas psicológicos.

Em virtude da pandemia, alterações no modo de vida serão inevitáveis e os sintomas psicológicos estarão relacionados ao estágio da doença. Uma primeira preocupação é a de ser infectado pelo vírus invisível que se aproxima. Havendo a necessidade de reduzir o contato físico, as dificuldades começam a surgir: os encontros passam a ser

diminuídos, estudantes passam a estudar de casa - tudo isso de maneira muito drástica e rápida sem que houvesse uma preparação total para os cuidados que passaram a ser urgentes. Não é fácil para nós, brasileiros, deixarmos de nos abraçar ou tocar quando encontramos pessoas conhecidas. Apesar de mudar o comportamento ser difícil, precisamos estar vigilantes e evitar abraços e beijos.

Manuais estão sendo distribuídos, pela OMS (Organização Mundial da Saúde) e pela OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde) para tentar evitar sinais de pandemia prolongados. No Brasil, não foram publicados apenas manuais, mas também podcasts e brochuras (compilações básicas) sobre diversos temas, como violência doméstica e violência hospitalar, além de lidar com diversos temas relacionados à Psicologia. Esses estudos têm sido feitos, em especial, pelo Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES/FIOCRUZ).

O estresse agudo associado à pandemia é uma das primeiras reações que começam a demonstrar as alterações psicológicas que o período traz, levando a situações repentinas e inesperadas. Nesse estágio, a impotência de perder a liberdade, além de expressões de tédio e raiva se tornarem comuns. Como a contaminação se dá de modo muito rápido, o distanciamento social, além da higiene das mãos, é recomendado. A partir do isolamento, as pessoas se sentem mais solitárias e isso gera impactos negativos à saúde mental.

O estresse é a principal causa do desequilíbrio neurofisiológico. É uma resposta ao ajustamento da situação, caracterizada pela ansiedade, irritabilidade e desconforto associados à nova realidade. A University College London (UCL) realizou um estudo que investigou 43 pessoas com problemas neurológicos após a contaminação por Covid-

19. Essas pessoas chegaram a ter delírios e reações psicóticas e, em casos mais extremos, derrames.

Quando reações adversas começam a afetar a rotina e a organização mais comum do dia a dia de uma pessoa, há preocupação do ponto de vista da saúde mental. No caso do mundo do trabalho, é importante atentar às adaptações e necessidades que serão organizadas de maneira diferente, por causa da dinâmica de *home office*, por exemplo. Portanto, quando esse momento passa, o gestor e toda a equipe de recursos humanos devem permanecer vigilantes.

Quando os funcionários encontram problemas relacionados à saúde mental, o ritmo do atendimento vai ser reduzido, e o resultado será reduzido. Isso afeta diretamente o crescimento da empresa e dos profissionais. Além disso, o relacionamento no ambiente da empresa pode ficar comprometido. É importante que a organização possa fornecer tratamento *on-line* neste momento. Essa atitude parece ser a solução para a recuperação, pois é um tratamento que ajuda a resolver dificuldades práticas.

Manter o distanciamento social é muito importante, mas para diminuir o isolamento psicológico e continuar em contato com amigos e familiares, o celular e a internet se tornaram recursos importantes. Para tornar o isolamento tolerável, é importante estabelecer uma nova rotina e buscar atividades lúdicas e criativas, tais como pintar, organizar fotos, ler, ouvir música e fazer exercícios físicos, alternando com as atividades que serão realizadas *on-line*. São muitas as pessoas realizando atividades cotidianas de modo completamente remoto, o que muda as atividades que podem ser realizadas pela internet, como a substituição de salas de aula presenciais, atendimento médico e psicológico e reuniões de trabalho. É importante que seja feita uma pausa no escritório em casa, e mantidas interações diárias (família, trabalho, você mesmo). Ao realizar exercícios, aproveitar o lazer das

atividades, manter contato e fornecer ajuda às pessoas próximas. Não se pode estabelecer a organização do dia apenas consistindo em se levantar da cama e ficar diante do computador ou do celular o dia todo.

É importante que as informações sobre a pandemia não sejam as únicas que tenham foco e atenção ao longo do dia. Convém fornecer dados para pessoas que não podem obter informações sobre a pandemia por conta própria, seja por pouco contato com a internet ou por pouco nível de instrução. Não julgar as pessoas infectadas com o vírus é importante, afinal ninguém fica doente por escolha. O cuidado com as informações com as quais se tem contato é importante para diminuir também o estresse que a situação de pandemia coloca às pessoas de maneira geral.