

Pandemia e quarentena: quais os efeitos psicológicos do confinamento?

Com a quarentena, não foram só as escolas que estavam despreparadas, os alunos também. Com o EAD as escolas passaram a dar mais lições e trabalhos para seus alunos, e isso prejudicou o bem estar físico e mental de muitos, como se o distanciamento não pudesse piorar, os alunos tiveram que passar mais tempo de seus dias estudando. Outro exemplo são os trabalhos, quem trabalhava na área mais tecnológica ainda podia trabalhar em casa, mas quem tinha que ter contato físico não podia, e isso é ruim para os dois lados, enquanto teve gente que não parou por um segundo e por isso passou a ter cansaço físico, teve gente que teve que parar sua rotina diária para ficar em casa convivendo com as mesmas pessoas todos os dias, e por isso passou a ter um cansaço mental.

Muitos alunos de escolas públicas não podem ter aula durante a quarentena, pelo simples fato de que eles não têm condições de terem um computador ou celular para cada membro da família poder trabalhar ou estudar a distância. De certa forma, essas pessoas são as mais prejudicadas, elas não têm contato com pessoas além de sua família, estão perdendo um ano de estudo e podem desenvolver diversos problemas físicos e mentais.

Alguns estudos apontam que com a quarentena houve uma maior dependência a álcool e drogas, o que torna as pessoas mais violentas, fazendo com que o número de abusos domésticos aumente. Além disso, podem ter sintomas relacionados a depressão e estresse agudo. E não acaba por aí, mesmo com 3 anos após o período de quarentena, estudos revelam que ainda podem ser apresentados os sintomas de depressão, estresse agudo e estresse pós traumático por conta do distanciamento social.