

Evento: XXI Jornada de Extensão
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA: CONSIDERAÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL¹

MENTAL HEALTH IN PANDEMIA: CONSIDERATIONS ON THE IMPACTS OF SOCIAL ISOLATION

Caroline de Bairros², Mariana Bender³, Carolina Baldissera Gross⁴

¹ Trabalho realizado ao longo do primeiro semestre do ano de 2020, a partir da experiência no Grupo Interdisciplinar de Apoio à Terceira Idade – GIATI

² Aluna do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, Estagiária de Psicologia e Processos Sociais, no Grupo Interdisciplinar de Apoio à Terceira Idade - GIATI, caroline.bairros@sou.unijui.edu.br

³ Aluna do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, Estagiária de Psicologia e Processos Sociais, no Núcleo de Acompanhamento e Acessibilidade Institucional - NAAI, e voluntária no Grupo Interdisciplinar de Apoio à Terceira Idade - GIATI, mariana.bender@sou.unijui.edu.br

⁴ Docente do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI - DHE, Orientadora, carolina.gross@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Enfrentar uma pandemia é uma situação inusitada, que ninguém está preparado para vivenciar. Nos sentimos pequenos e frágeis, diante de um vírus, que em pouco tempo transformou toda nossa forma de viver e nos relacionar uns com os outros. Toda essa situação gera um misto de emoções e reações com as quais, tanto individual, quanto socialmente, precisamos lidar.

Neste sentido, cabe questionar como crianças, jovens, adultos e idosos têm enfrentado esta nova forma de vida? De antemão, cabe ressaltar que cada sujeito tem sua singularidade. Em cada um, de acordo com suas vivências subjetivas, essas questões aparecerão de maneira distinta.

O presente trabalho tem como objetivo traçar reflexões sobre de que forma a população vem lidando com a Pandemia do Covid-19, bem como, apontar alguns dos principais efeitos do isolamento social na saúde mental dos sujeitos.

Palavras-chave: sujeito; vírus; mudança

Keywords: subject; virus; change

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, fundamentado por leituras específicas sobre o assunto, baseadas em teorias da área da Psicologia. A coleta de dados acontecerá a partir de leituras sobre o tema, partindo de artigos, publicações, livros, entre outros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estamos em uma situação onde precisamos enfrentar o medo de algo sobre o qual não temos controle, algo que vem de fora e que gera a sensação de aprisionamento, de perda de liberdade. A narrativa que aprendemos desde cedo é que o pior castigo é a prisão, desta forma tomamos a situação como

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

uma punição.

Junto desta perda do ‘ir e vir’, acabamos por perder também nossas rotinas e experiências cotidianas. Se pensarmos a população da terceira idade, a rotina ocupa um papel organizador e fundamental, e o isolamento causou total interrupção dessa rotina diária; daí a resistência da maioria dos idosos com o isolamento.

mudança na forma de nos relacionarmos também é fator que estimula essa resistência. Segundo Kessler (2020) o que estamos sentindo é luto. Estamos sentindo o luto de tudo que mudou. pesar de termos consciência de que o momento que vivemos é temporário, sabemos que após tudo se resolver, tudo também será diferente. Kessler explica a situação atual como um luto coletivo, onde perdemos a normalidade e conexão uns com os outros. O futuro é incerto e não é seguro, assusta e traz medo à maioria das pessoas. É o luto antecipado.

A teoria do luto possui cinco estágios descritos por Kubler-Ross (1985) como negação, raiva, barganha, depressão e, por último, a aceitação. Na visão da pandemia, durante a negação, preferimos acreditar que o vírus é bobagem, que não nos afetará; o segundo estágio é marcado pela raiva, por termos que interromper todas as nossas atividades e nos manter em isolamento; com a barganha, reproduzimos a ideia de que é tudo uma fase e logo melhorará e voltará ao normal; na depressão, ficamos tristes por não saber quando esse período acabará; e por fim, a aceitação, quando admitimos o que está acontecendo e tentamos descobrir como melhor poderemos lidar com todos os desdobramentos da situação.

Reconhecer esse processo, e nomear este luto é fundamental para que possamos aprender a lidar com este misto de sentimentos despertados pelas novas vivências que a pandemia nos impõe.

Se analisarmos a sociedade como um todo, podemos perceber que estamos vivendo nitidamente dois estágios desse processo de luto: uma parcela da população tem vivido a barganha, se sustentando a ideia de que é só uma fase, com o discurso “logo, logo tudo volta ao normal”, e outra ainda em fase de negação. Nos dois processos, podemos pensar a respeito da dificuldade que os sujeitos estão apresentando em suportar a situação que estamos experienciando. Alguns sentem tanto medo, que precisam negar, outros sentem tanto medo, que de certa forma “mascaram” o fato de que é algo que não vai acabar logo, mesmo sabendo disso. (DUNKER, 2020).

A pandemia do Covid-19 atingiu uma magnitude tão grande que movimentou toda a população. Com isso, autoridades passaram a implantar decretos a fim de alcançar mais segurança adjunta de uma maior responsabilidade da população. Entretanto, muitas pessoas ainda enfrentam uma grande dificuldade em seguir o que é determinado.

Seguindo o viés psicanalítico, conforme aponta Lacan (1955-1956), será na conflitiva do desenvolvimento, denominada de Complexo de Édipo, que, em contraste às ausências da mãe, surge a metáfora do nome-do-pai anunciando a castração simbólica da criança, como um ponto de basta impondo a Lei, a qual permite ao sujeito compreender seus atos e se responsabilizar por eles. Quando o processo de inscrição do nome-do-pai não ocorre, ou melhor, ocorre de forma fragilizada, abre um furo no significante e este lugar estará marcado por uma ausência. Levando a uma fragilidade significante, ou seja, uma fragilidade simbólica.

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Será possível seguir a lei jurídica e social quando a Lei simbólica encontra-se fragilmente inscrita? Manter o isolamento social para alguns muitas vezes não é apenas egoísmo, falta de cuidado ou necessidade. Devemos lembrar que cada sujeito tem sua singularidade e por si só pensam de formas diferentes um dos outros. É levado em conta desde o lugar onde vive até os afetos que foram estabelecidos ao longo de sua vida.

De acordo com Dunker (2020) a necessidade de infringir “leis” não surge repentinamente. O “sair de casa” pode representar para o sujeito um modo de fuga do que lhe angustia e lhe causa sofrimento. O vírus pode ser visto como uma ameaça de morte aos sujeitos, que dessa forma, vivem cercados pelo medo do adoecimento e da perda de familiares e amigos. Somam-se a estes fatores, o sofrimento da possível perda de emprego, e consequentemente de renda, resultantes das alterações econômicas.

Como podemos observar, todas essas mudanças em nossa maneira de viver trouxeram grandes impactos e riscos para a saúde mental da população. A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que entre um terço e metade de toda a população, ainda pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica a médio e longo prazo, se não forem tomadas medidas de prevenção, apontando a importância de maiores investimentos na saúde mental, já que hoje, apenas 2% dos orçamentos de saúde do governo, são destinados a área. A pandemia, bem como o isolamento social, reforça a importância de cuidarmos da saúde mental, tanto quanto cuidamos da saúde física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pessoas do mundo todo estão sofrendo as consequências do isolamento social devido a um vírus jamais visto. Apesar de gerar medo e insegurança para a maioria, existem grupos que se encontram ainda mais vulneráveis as consequências da pandemia.

Segundo dados do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, em abril (a pandemia já durava mais de um mês no Brasil) as denúncias de violência contra a mulher aumentaram 40% comparadas ao mesmo mês do ano anterior. Os idosos – que se encontram no grupo de risco – perderam suas rotinas e se afastaram das suas redes socio afetivas. Crianças pequenas interromperam seus estudos e passaram a aprender a brincar sozinhas. E, em grande parte, os microempreendedores estão sobrevivendo sem sua fonte de renda familiar.

A partir disso, é importante lembrar que a necessidade de distanciamento dos corpos fisicamente é inteiramente distinta do afastamento psíquico e afetivo. É de extrema importância que se mantenham os vínculos socio afetivos, diante dessa demanda, surgem então as ligações por vídeo chamada, conversas online e a construção de rotinas em que os sujeitos possam sentir um espaço de pertença.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERINATO, S. Esse desconforto que você está sentindo é luto, Trad. Ana Marcela Sarria. Disponível em: <<https://medium.com/@anamarcela.sa/esse-desconforto-que-voc%C3%AA-est%C3%A1-sentindo-%C3%A9-luto-b480bb4644cc>>. Acesso em: 27, jul, 2020.

DUNKER, C. I. L. Alguns sentem tanto medo que precisam negar o que está acontecendo. In: A arte

Evento: XXI Jornada de Extensão
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

da quarentena para principiantes. Editora Boitempo, 2020. 74p.

Kubler-Ross E. Sobre a morte e o morrer. Rio de Janeiro: Editora Martins Fontes; 1985.

RAMIREZ, Heloísa Helena Aragão e. Sobre a metáfora paterna e a forclusão do nome-do-pai: uma introdução. Periódicos Eletrônicos em Psicologia. Mental v.2 n.3 Barbacena, novembro 2004.

Violência contra a mulher aumenta em meio a pandemia; denúncias ao 180 sobem 40% <<https://www.istoedinheiro.com.br/violencia-contr-a-mulher-aumenta-em-meio-a-pandemia-denuncias-ao-180-sobem-40/>>. Acesso em: 29, jul, 2020.

Parecer CEUA: 4338191018

Parecer CEUA: 1.850.054?2016