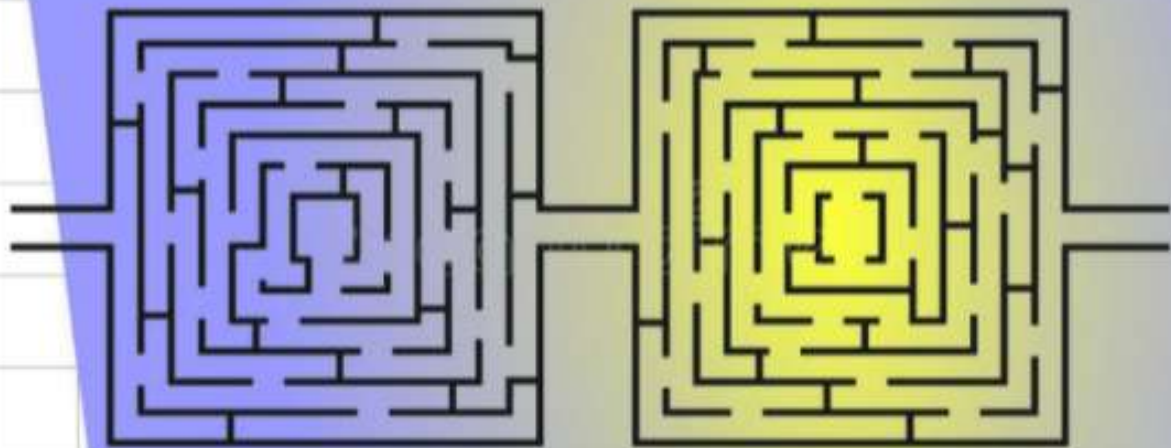


# A Pandemia e a nossa Saúde Mental

Larissa Cristina Francisco



*Certo dia acordei e estava tudo diferente  
As ruas quase vazias, poucos carros e pessoas  
As poucas pessoas, mascaradas  
Não conseguia identificar se estavam sorrindo ou não.*

*De repente bateu uma grande angústia  
Por um segundo parecia estar vivendo dentro de um filme  
Daqueles de suspense, que ninguém sabe como vai terminar*

*Uma onda de insegurança está surgindo  
E um grande medo tomando conta  
As poucas esperanças que temos, às vezes desaparecem  
Será que tudo isso vai passar?*

*Noites sem dormir de tanta preocupação  
Imaginando inúmeras possibilidades do que pode acontecer  
Sim, essa é a cabeça de um ansioso  
Viver na incerteza do amanhã é uma doença terrível.*

*Tudo é uma possibilidade  
Acredito que todo filme tem um final.*

O ano é 2021, mais especificamente, início de 2021, faz mais ou menos um ano tudo estava se iniciando no Brasil, palavras que quase não se usavam como: lockdown, quarentena, pandemia e termos como: isolamento social, se tornaram parte do nosso dia a dia.

Durante esse período de quase um ano, assistimos muitas coisas acontecerem, notícias ruins como recordes de mortes diárias, falta de leitos para o tratamento contra a covid-19, pessoas banalizando a pandemia, falta de empatia, esgotamento emocional e físico dos profissionais da linha de frente, entre outras.

Mas também ouvimos algumas notícias positivas, como, idosos de quase ou mais de 100 anos se recuperando da covid-19, empatia, solidariedade, que por sinal, segundo as revistas mais lidas, foi o ano em que o brasileiro foi mais solidário. Uma coisa muito positiva, que foi bastante falada muito no último ano, foi: Saúde Mental.

**Um Sábado Qualquer**

*Carlos Reis*

ESTOU FAZENDO  
UM REMAKE DAS  
70 PRAGAS DO  
EGITO.



E como manter a saúde Mental em meio a essa turbulência?

Esse tal isolamento essa "solidão", causada pelas restrições levantou preocupação pelos profissionais

da área.

De acordo com a OMS, o Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão da América Latina e, se não bastasse,

também entramos na lista do país mais ansioso do mundo.

Diante desse cenário, houve um aumento significativo de pessoas buscando ajuda por causa do sofrimento psicológico.

Segundo o manual de classificação de doenças mentais, *Depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente, que produz alteração do humor, é caracterizada por tristeza profunda e forte sentimento de desesperança.*

É válido fazer a diferença entre algum acontecimento momentâneo que esteja passando e uma tristeza persistente sem uma causa aparente. É normal ficar triste após o falecimento de pessoas queridas, perda de um trabalho, uma dificuldade financeira. Esses tipos de acontecimentos são inevitáveis.

### Um Sábado Qualquer

Carlos Rivas



Os sintomas podem variar, mas o humor sempre é deprimido e não há mais interesse pelas atividades que antes davam prazer em realizar.

Outros sintomas que podem ocorrer são:

- Baixa autoestima;
- Distúrbios do sono, podendo ser insônia ou hipersonia;
- Perda de energia;
- Perda da libido;
- Alteração do peso;
- Dificuldade de concentração;
- Culpa excessiva;
- Pensamentos suicidas e/ou tentativas suicidas;

Muitas vezes a depressão é banalizada, mas precisa ser vista como uma doença muito séria, que necessita de cuidados específicos.

Para o manual de classificação de doenças mentais o *Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)*, é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo.

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. Pode ser considerada normal, aquela ansiedade antes de uma prova importante, entrevista de trabalho, uma viagem, entre outras situações, porém, pode ser classificado um transtorno, quando essa ansiedade se torna excessiva, persistente, de difícil controle das preocupações e se mantém assim, por no mínimo, seis meses.

Os principais sintomas são;

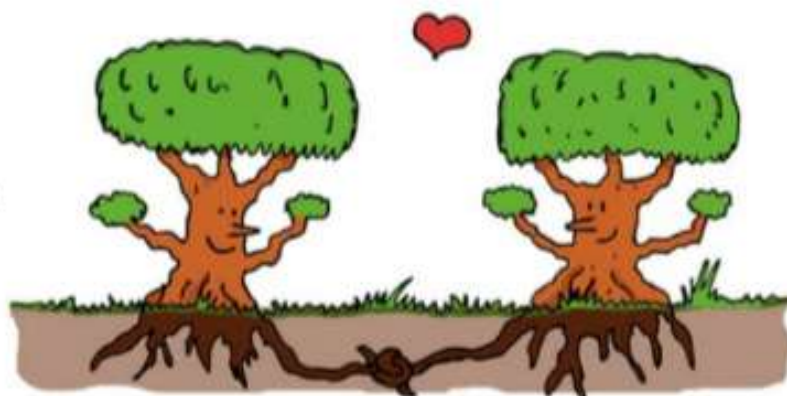
- Inquietação;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;

- Tensão muscular;
- Taquicardia;
- Palpitações;
- Aumento da Pressão Arterial;
- Aperto no peito;
- Náuseas;
- Sudorese excessiva;
- Desmaios;
- Dor no peito.

MUNDO  AVESSO \_\_\_\_\_ Carlos Pina

QUANDO DOIS QUEREM...

DÁ-SE UM JEITO.



A ansiedade pode afetar pessoas de todas as idades, em geral, as mulheres são um pouco mais vulneráveis do que os homens.

Em meio a Pandemia, cada pessoa pode reagir e sentir a ansiedade de forma diferente. Por isso, muitas pessoas se sentem confusas, amedrontadas, desorientadas e anestesiadas. Essas reações podem ser leves, durando alguns dias ou horas, mas podem ser extremas, causando grande prejuízo emocional.

A maioria das queixas são em relação ao medo; medo de ficar doente, medo de morrer, medo de deixar ou perder pessoas, medo de não dar conta do trabalho, medo de enlouquecer, medo de ter a próxima crise de ansiedade, medo de perder o trabalho; com tantos medos, nos tornamos extremamente vulneráveis.

Essa insegurança diária pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais ou agravar algum transtorno já existente.

Segundo a Fio Cruz, depressão e ansiedade aumentaram durante a Pandemia, mas então, o que fazer para não adoecer?

Confesso que não há uma resposta correta para essa pergunta, e

também, o quanto está sendo desafiador para os próprios psicólogos lidarem com toda essa situação.

Podemos começar pela aceitação, aceitar esse momento, aceitar que terá dias que não vamos ter vontade de fazer nada, aceitar ficar mais na cama, aceitar não ser o melhor no trabalho, aceitar que talvez precise de ajuda, aceitar.

Para VANDENBERGHE e VALADAO (2013), o termo aceitação expressa a profundidade do que se pretende com o ato de aceitar a realidade como ela é, sem exigir que seja diferente. Também descrevem aceitação como o consentimento de acolher pensamentos e emoções, mesmo quando se apresentam de forma dolorosa.

Fugir do que é desagradável é extintivo, porém, é uma luta sem fim, há muito desgaste de energia e estamos vivendo um momento que precisamos economizar essas energias. A partir do momento que aceitamos uma situação ela tende a ficar mais leve e aquela luta interna diminui.

Sim, atividades físicas, boa alimentação e o que conseguir de relacionamento interpessoal, contribui muito para nossa saúde mental. Hora da criatividade, atividade física no tapete da sala e uma reunião online com os amigos, isso pode não ser tão legal, mas é necessário.

Meditação, muito tem se falado no momento, é essencial. É vista como autorregulação do corpo e mente, há diversos aplicativos que podem ajudar e induzir a meditação e relaxamentos.

Mantenha uma rotina, pode ser difícil no começo, mas quando colocada em prática, fica mais fácil de lidar com as atividades do dia a dia e a ansiedade tende a diminuir, quando temos uma rotina preestabelecida.

Administrar um tempo para fazer atividades que goste, como por exemplo: dançar, ouvir música, desenhar, pintar, enfim, algo que

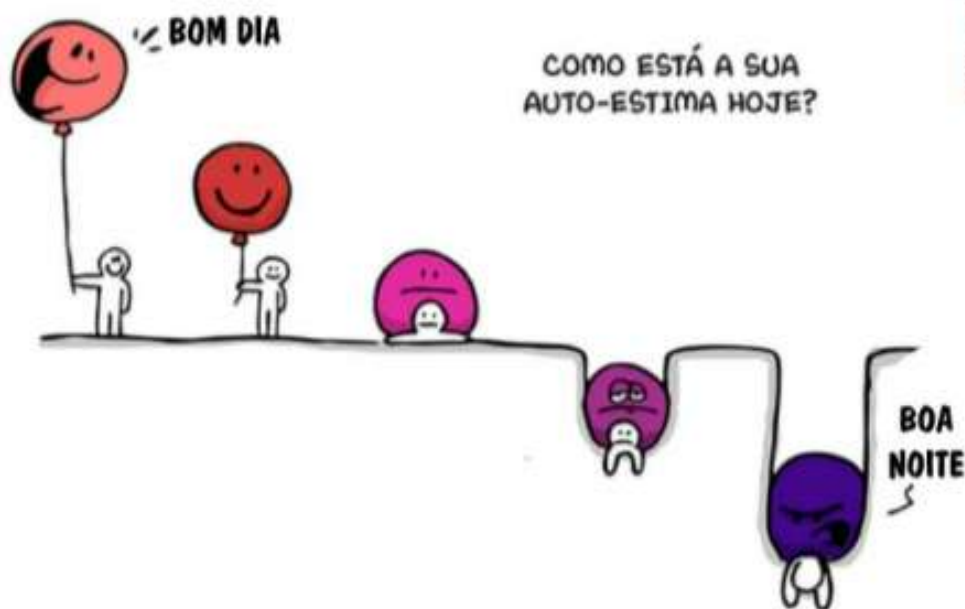
lhe traga algum prazer e satisfação.

Fazer um filtro do número de notícias que se vê ou lê ao longo do dia, não é fugir da realidade, mas sim um cuidado com a sua saúde mental. Escolha um site ou noticiário que mais gosta e veja uma vez ao dia, isso faz com que toda aquela pressão não seja recebida o dia todo.

Nesse momento se ame, se respeite, se dê um tempo se precisar, faça pausas, admire as coisas e principalmente, se não está conseguindo sozinha (o), busque ajuda, isso não é um sinal de fraqueza.

Se sentir um pouco perdido nesse momento está sendo “normal”, o que não podemos é deixar que essas emoções e sentimentos nos dominem.

MUNDO  AVESSO \_\_\_\_\_ Carlos Ruiz



\*texto adaptado





*Larissa Cristina Francisco*

Graduada em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná (2017).

Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental (2020).

Especialização em Neuropsicologia (2021).

Formação em Terapeuta de casais (2018).

Formação em Psicologia Hospitalar (2017).

Psicóloga sócia da Clínica de Psicologia Ponto de Luz, realizando atendimentos de Avaliação Psicológica, Neuropsicológicas e Terapia para adultos, casais e idosos.

Atua na área de organização no tratamento à vítimas de violência doméstica e terapias cognitivas comportamentais.