

■ COVID-19

Psiquiatra indica que, diante de desafios da pandemia, é preciso mudar comportamentos e atitudes, se adaptar quando for necessário e não vacilar quando for preciso buscar ajuda

# A hora é de se reinventar

JÉSSICA MAYARA\*

“O ser humano é resiliente desde os primórdios dos tempos. Temos a capacidade de reinventar e recriar as nossas vidas e a nossa relação com o mundo da melhor maneira possível, e a quarentena está aí para que a gente exerça essa capacidade.” O recado é do psiquiatra cooperado da Unimed-BH Marco Túlio de Aquino, ao comentar sobre a necessidade de que adaptações sejam feitas no cotidiano, na rotina do “novo normal”, a fim de que a saúde mental seja restabelecida.

“Temos, sim, forças para nos tornar a melhor versão de nós mesmos e desenvolver a resiliência necessária, independentemente da situação difícil em que nos encontramos atualmente”, considera. Apesar disso, segundo o especialista, manter o aspecto psicológico bem não é tão fácil quanto parece, e momentos como o atual podem ser danosos ao emocional de qualquer pessoa.

“Qualidade, do ponto de vista da saúde psicológica, vai muito além de apenas ausência de algum transtorno mental. Diversos fatores podem alterar, de forma negativa, o bem-estar. E pode-se dizer que a pandemia intensificou tudo isso, desde as formas como as pessoas lidam com as emoções até o surgimento de novos medos e tristezas, todos relacionados à contaminação pela doença, dados alarmantes e distância de entes queridos, o que provoca também o sentimento de solidão”, diz.

Aquino destaca ser importante que as pessoas não fechem os olhos diante de uma situação como a que a sociedade enfrenta na atualidade. E pontua ser importante buscar ajuda psicológica, principalmente no que diz respeito à saúde mental de indivíduos já fragilizados emocionalmente. A falta de assistência mental, em momentos delicados como este, pode agravar quadros clínicos de ansiedade e depressão, com agra-

vamento de sintomas e da sensibilidade emocional, afirma.

“Como tudo na medicina, considerando a saúde de um modo geral, quanto mais se demora para fazer um diagnóstico adequado e a procurar ajuda especializada, piores são os resultados”, reforça. No caso de questões psiquiátricas, a falta de assistência pode culminar, inclusive, em pensamentos suicidas.

O especialista sustenta que a forma mais eficaz de manter a saúde psíquica e enfrentar o contexto atual é encarar o momento da melhor maneira possível, mesmo que as pessoas estejam repletas de limitações. Além disso, segundo o psiquiatra, reinventar-se, do ponto de vista psicológico, é importantíssimo em meio à pandemia, pois apenas esperar que toda a situação retorne à normalidade pode ser frustrante e causar ansiedade.

“Podemos diminuir essa pressão sendo mais flexíveis e tolerantes com as adversidades. Provavelmente, alguns indivíduos estarão sentindo o impacto disso tudo de forma muito mais intensa e difícil, sentindo diversos tipos de estresse, relacionados à pandemia ou não”, aconselha. Segundo ele, identificar quais são as situações geradoras de estresse é fundamental para que se possam buscar alternativas, principalmente em aspectos nos quais é possível mudar ou, no mínimo, nos tornar mais resilientes quando a mudança não é possível.

**DIFICULDADES** “Infelizmente, o tema saúde mental ainda é muito cercado de preconceito em toda a sociedade. E é justamente pelo preconceito existente e o receio do julgamento externo que as pessoas não querem ser reconhecidas no lugar daqueles que têm um transtorno mental”, constata o especialista. “Existe também entre as pessoas o receio de serem vistas como fracas ou descontroladas, e de serem estigmatizadas por isso”, acrescenta, afir-

mando que, no caso de crianças, as famílias usualmente se sentem culpadas e expostas.

Está aí, segundo Aquino, a grande dificuldade de implantar uma forma de reinventar a rotina e os hábitos pessoais, a fim de facilitar o enfrentamento do isolamento social. Mas, de acordo com o especialista, existem maneiras de que esses desafios sejam superados e o bem-estar mental e físico restabelecido.

“Precisamos e temos que combater esse preconceito falando sobre o assunto, propondo debates, reflexões e buscando entender que cada um tem o seu jeito de ‘ser’. Devemos falar mais sobre o tema saúde mental e nos permitir sofrer quando é preciso, reconhecer quando existir o sofrimento do outro, e, fundamentalmente, quando estivermos adoecidos, procurar ajuda especializada sem qualquer tipo de preconceito. Devemos entender que para todas as pessoas a saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos, das sociedades e dos países”, afirma.

**PÓS-PANDEMIA** Aquino afirma que, como fato existencial e filosófico, períodos de grande pressão, sejam representados por pandemias, guerras ou revoluções, provocam e aceleram mudanças em todos os campos da existência humana – algumas delas positivas, outras nem tanto. E entender isso, segundo o psiquiatra, permite que as pessoas possam redimensionar a real importância da qualidade das relações humanas.

“Ao perder a liberdade de ir e vir, começamos a entender a importância dos momentos simples da vida, como ir ao parquinho próximo de casa com o filho. Toda essa reflexão pode nortear nossos novos momentos e nosso comportamento pós-pandemia. E esses são pontos fundamentais para um retorno saudável”, destaca.

\*Estagiária sob supervisão da editora Teresa Caram



A pandemia intensificou desde as formas como as pessoas lidam com as emoções até o surgimento de novos medos e tristezas relacionados à contaminação, dados alarmantes e distância de entes queridos”

■ Marco Túlio de Aquino, psiquiatra

## ■ GANHO MENTAL E FÍSICO

Confira dicas para enfrentar os desafios da pandemia

### O que não fazer

- » Sentir-se castigado pelas circunstâncias atuais que fogem totalmente ao nosso controle
- » Ser inflexível no que se refere às possibilidades de se sentir bem neste momento, achando que a felicidade só pode ser experimentada antes da crise
- » Cultivar pensamentos negativos e sem alternativas racionais para o momento vivido
- » Tornar-se totalmente ocioso no seu cotidiano, com a desculpa de que nada pode ser feito
- » Não procurar ajuda especializada quando necessário

### O que fazer

- » Entender que, mesmo em dimensões diferentes, o desafio que estamos vivendo é universal e temos condição de superá-lo. A ciência já mostrou isso em outras oportunidades
- » Buscar alternativas viáveis para se sentir bem: leitura, filmes, séries e cuidados com a casa ajudam a dar um sentido diferente a tudo que se está vivendo
- » Ter um hobby, meditar e orar
- » Manter atividades físicas, com todos os cuidados necessários para o momento
- » Ficar sempre muito atento a situações que mudam as nossas emoções, pensamentos e comportamento
- » Entender como você reage às diversas situações no cotidiano pode ser uma grande dica para começar a refletir: o que você realmente deseja mudar, neste momento e no futuro?