

JORNAL DA USP



Home > Atualidades > Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena

Atualidades - 20/03/2020

Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena

Quebra da rotina pode trazer impactos psicológicos diversos para pessoas diferentes; conheça algumas estratégias para manter a saúde mental diante da pandemia

Por **Valéria Dias**

Editorias: Atualidades, Ciências, Ciências da Saúde - URL Curta: jornal.usp.br/?p=308713

12.5K
SHARE

FACEBOOK

Você acorda, toma café, vive normalmente sua rotina diária. Um dia, um vírus que até pouco tempo estava longe, em outro continente, e você conhecia vagamente apenas pelos noticiários, entra na sua casa sem bater na porta e interrompe, não apenas a sua, mas a rotina de toda uma sociedade. Mas qual o impacto psicológico dessa quebra abrupta que a quarentena e a pandemia trouxeram? E o mais importante: como amenizar o problema?



De um lado, há quem nunca foi ansioso, mas passe a ter ansiedade, insônia, reações agressivas ou se sinta desorientado; de outro, existem pessoas cujos efeitos da quarentena irão intensificar dificuldades que já estavam presentes antes – Arte sobre silhueta Flaticon e Pixabay

Para o professor e psicanalista Christian Ingo Lenz Dunker, do Instituto de Psicologia da USP, o momento exige que todos reorganizem suas rotinas. “Um dos primeiros efeitos da quarentena é a desorientação atencional. A pessoa se sente mais confusa, menos concentrada, muito mais cansada. Ela pensa que vai trabalhar em casa e vai conseguir descansar, mas não é isso que acontece. Porque uma série de apaziguadores que nós temos no trabalho, como a pausa para o cafezinho ou a conversa com o colega, são suspensos”, aponta o psicanalista.

“

É uma crise geral, mas é muito importante a gente ter em mente que isso tudo vai passar. Pode demorar muito tempo, pode demorar mais tempo do que a gente gostaria, mas vai passar”, ressalta. É como uma guerra: uma hora termina.

Dunker lembra que é uma situação que vai ter várias fases e agora estamos apenas começando. “Ter consciência disso é muito importante para fazer a travessia deste momento”, aponta.

Dunker destaca os possíveis efeitos da quarentena em dois grupos de pessoas. O primeiro é de quem nunca foi ansioso, mas passa a ter ansiedade; nunca teve insônia, mas fica com dificuldade de dormir, apresenta reações muito agressivas ou irritadas; ou então começa a se sentir confuso ou desorientado.

Do outro lado, estão aquelas pessoas cujos efeitos da quarentena irão intensificar as dificuldades e fragilidades que já estavam presentes antes. Por exemplo, para um paciente com uma orientação paranoide (um tipo de transtorno de personalidade), é possível que a quarentena ou incremente o sofrimento ou traga um efeito relativamente apaziguador. Outro exemplo são as pessoas com fobia social e que diariamente lutam para ir ao trabalho. Em casa, elas podem se ver em um ambiente mais protegido, mais favorável.

Dunker conta que vários de seus pacientes com algum tipo de depressão disseram a ele que agora as coisas estavam melhores, pois antes da quarentena era muito difícil sair da cama ou de casa e agora não precisavam mais se preocupar com isso, podiam passar o dia de pijama, demorar mais para sair da cama, etc. O professor alerta que, no caso dessas pessoas, o que agora está sendo sentido como um relativo alívio, pode se tornar potencialmente mais grave com o passar do tempo.

Uma atitude preditiva para um mal percurso, de acordo com o psicanalista, são aqueles que negam a gravidade da epidemia. “Esse tipo de negação é muito ruim porque, no fundo, a gente sabe que é uma espécie de autoengano, às vezes, de autoengano coletivo. E tende a produzir uma espécie de ruptura, de violação, de sentimento de traição, de instabilidade psíquica derivada da ruptura das nossas referências simbólicas”, diz.

Dunker também chama a atenção para a forma como algumas pessoas lidam com o medo, emoção esperada diante da situação: com excessivo compartilhamento de informações. Ele destaca que os dados confiáveis são muito importantes, agem até como medidas protetivas. Mas há quem, em vez de se acalmar, se aquietar e se conter, age com muita compulsividade, seja na obtenção ou na disseminação de informações, sem uma reflexão ou contextualização.



Christian Ingo Lenz Dunker – Foto: Reprodução via Facebook

Tarefas a cumprir

Quem está na quarentena tem algumas tarefas a cumprir, de acordo com o psicanalista. A primeira é a reorganização cotidiana, pensar em horários para fazer cada coisa. A segunda tarefa é cuidar da higiene e manter a salubridade corporal, pois vamos entrar em um período de baixa atividade física e isso nos fragiliza. Dunker diz que o Youtube é uma opção para encontrar a técnica mais adequada para cada pessoa. Mas é preciso selecionar bem as fontes de informação, também neste caso.

Ele também recomenda a prática da meditação e lembra que o Conselho Regional de Psicologia autorizou o tratamento psicológico online. Se os sintomas de ansiedade e depressão passarem da conta, o psicanalista sugere procurar ajuda de um profissional da área e pensar em um tratamento via internet.

Para o equilíbrio mental, o psicanalista sugere fazer pausas ao longo do dia e encontrar atividades que não sejam exatamente produtivas, mas sim restaurativas: pode ser uma

leitura, a jardinagem, o cuidado com os animais, ou a arrumação de armários e da casa, mudar os móveis de lugar, etc. “Eu acho a leitura uma boa prática para isso, diferente das telas [televisão, celular, computador], porque a leitura convoca uma reestruturação da atenção da pessoa. Você precisa entrar no livro, seguir o personagem.”

Outra coisa muito importante é a recuperação dos laços afetivos e sociais. Aquele avô ou avó talvez precise de alguns empurrões para, finalmente, entrar no mundo digital, e conversar, por exemplo, via Skype (um comunicador de voz e imagem via internet).

Dunker lembra que há lugares onde o Skype fica ligado durante o dia, continuamente, e não apenas durante as ligações, assim podem ouvir e partilhar a rotina diária com pessoas que estão em outra residência. São usos diferentes para recursos que já estamos acostumados.

Sobre as crianças, elas demandam, segundo o professor, uma atenção especial, pois terão mais dificuldades em substituir os laços físicos pelos digitais. É um momento para acompanhar o filho mais de perto, contar histórias, participar das brincadeiras, interações que foram perdidas ao longo do tempo.

“Para os pais que vivem dizendo ‘eu não tenho tempo pra isso’, agora chegou o momento de fazer esses ajustes. Também é necessário observá-las, se pararam de brincar, se se isolaram demais, se estão comendo e dormindo direito, porque a quarentena é uma situação muito adversa e elas são muito sensíveis para captar a preocupação dos adultos”, informa o psicanalista.

Os pais precisam falar a verdade sobre a quarentena porque, em geral, mentir nesse momento aumenta a problemática. A criança vai ter de lidar com pensamentos como “por que será que os meus pais estão me escondendo alguma coisa?”, além de todas as outras pressões que atingem a todos neste momento. Os idosos também demandam muita atenção pois geralmente mantêm uma relação muito específica com o cotidiano e são muito sensíveis às reformulações mais radicais

Para Dunker, é um momento para cultivarmos a solidariedade, o altruísmo e também a humildade, pois estamos diante de algo maior e mais poderoso que nós.

É preciso fazer essa travessia em conjunto e não viver esse momento de forma excessivamente individualizada.

O pior e o melhor de cada um

É uma situação limite, inédita, que está trazendo o melhor e o pior do ser humano. De um lado, o aumento abusivo do preço do álcool em gel e as pessoas estocando comida e papel higiênico. Do outro, exemplos de solidariedade, amizade e empatia, como os daqueles que se oferecem para fazer as compras dos vizinhos idosos. Para Dunker, isso traz respostas criativas, mas também respostas egoístas e destrutivas. Um bom conselho é ficarmos mais tolerantes com nós mesmos e com os outros. Ao mesmo tempo, poderão surgir oportunistas, que se aproveitarão desse momento delicado e da fragilidade alheia para enganar pessoas.

A tendência é os preconceitos aumentarem.

“

Na história da humanidade, as pestes sempre foram associadas com o estrangeiro. Isso às vezes se entranha nos delírios de perseguição que já estão aí funcionando no nosso lado social. Acho que o Brasil está em uma situação muito desvantajosa em relação a outros lugares pela situação de polarização”, opina

Segundo o professor, outra coisa bastante complexa, mas necessária de ser trazida à discussão, é que todos nós vamos ficar mais pobres. Temos menos produção e as pessoas que vivem na informalidade viverão um perigo maior, inclusive de sofrer efeitos secundários da quarentena, como dificuldades de se alimentar, e isso pode levar a um aumento da violência. “Esse é o lado pior. Mas, no aspecto positivo, quero crer que essa situação possa nos ajudar a reformular completamente nossos pactos de trabalho e financeiros”, sugere.

Dunker diz que estamos vivendo em uma anomia (suspensão da ordem normal) e isso deve afetar e deve valorizar as novas formas de contratos que podemos estabelecer com funcionários, patrões, ciclos produtivos, etc. E isso não se resume a trabalhar ou dar aulas de casa. Vai muito além, pois é uma situação que vai durar muito tempo e vamos ter de nos preparar para isso, inclusive, reduzindo nossas expectativas de gastos e de ganhos, e entender isso como um processo comum a todos.

Para o professor, vamos ter a oportunidade de ver a civilidade e a incivilidade da barbárie que já estava aí no País. Ele lembra que os esforços civilizatórios ainda podem ser tomados e as guerras – uma boa metáfora para o enfrentamento ao coronavírus – sempre trouxeram grandes avanços tecnológicos, inicialmente, na área da defesa, mas que depois foram integrados à sociedade.

Dunker destaca que, atualmente, há um esforço para disciplinar a população, de fazer ela obedecer as orientações das autoridades de saúde e incorporar a ideia de que a quarentena está sendo feita para o bem coletivo e não individual. Para ele, estamos em uma circunstância que pode ser educativa para o nosso país.

“

Como diz Freud, [Sigmund Freud (1856-1939), médico psiquiatra austríaco criador da psicanálise] é uma situação que pode convocar os nossos fantasmas para a gente bater um papo com eles e resolver assuntos pendentes.”

Ebola, SARS e quarentena

No dia 14 de março, a revista científica *The Lancet* publicou a revisão *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Dentre 3166 artigos das bases Medline, PsycINFO e Web of Science analisados por pesquisadores do King's College (Reino Unido), foram selecionados 24 estudos realizados em dez países sobre pessoas que passaram por quarentena em função da SARS, ebola, influenza H1N1, síndrome respiratória do Oriente Médio, e de influenza equina.

A revisão mostrou que a quarentena pode trazer impactos psicológicos negativos, como estresse pós-traumático, confusão e raiva, entre outros. Dentre os fatores que levam ao estresse, os artigos destacam uma maior duração da quarentena, medos de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, perdas financeiras e estigmas. O texto destaca a importância de uma comunicação rápida e eficaz, de as pessoas em quarentena entenderem o porquê da situação, e os benefícios do isolamento, entre outras considerações.

Dunker ressalta a qualidade dos artigos, mas aponta algumas diferenças em relação ao que está ocorrendo na sociedade brasileira, pois estamos enfrentando algo completamente distinto. Uma delas é o tempo de duração da quarentena. Um ou outro artigo da revisão citava períodos de 20 ou 30 dias. Aqui no Brasil, há estimativas de que a quarentena deve ultrapassar esse período.

Outro ponto são as doenças analisadas, entre elas SARS e ebola, muito diferentes da covid-19. No caso da ebola, cuja letalidade é muito alta, Dunker lembra da variável cultural, pois os casos ocorreram em países africanos, onde a sociabilidade é diferente, e o agrupamento, a presença e o convívio com a família são bem distintos do restante do mundo.

AJUDE A USP A AUMENTAR SUAS PESQUISAS CONTRA A COVID-19

CONHEÇA O PROGRAMA USP VIDA E VEJA COMO FAZER SUA DOAÇÃO



CLIQUE AQUI
PARA DOAR



Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.

JORNAL DA USP



Sugestões de reportagens

Tem sugestões de reportagens ou deseja divulgar sua pesquisa, preencha nosso formulário e aguarde nosso contato.

Fale conosco

Dúvidas, sugestões, elogios, reclamação, entre em contato conosco.

Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas: *International Standard Serial Number*

ISSN - 2525-6009

Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas com Imagens e o nome do fotógrafo.

Expediente

PARCERIAS:

