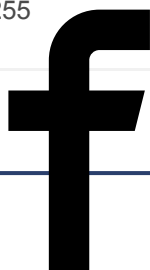


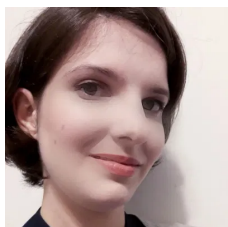
Laços sociais e interpessoais na valorização da vida

Por Andrés Eduardo Aguirre Antúnez, professor do Instituto de Psicologia da USP, e Viviane Carnizelo, mestranda da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da USP

Artigos 22/06/2021 <https://jornal.usp.br/?p=427255>



Andrés Eduardo Aguirre Antúnez
– Foto:
Reprodução/USP



Viviane Carnizelo
– Foto:
Reprodução/CNPq

Definitivamente, são tempos que mostram que o laço social é imprescindível para a manutenção da qualidade da vida cotidiana. Com atividades a distância e relações mantidas de modo mais pueril, somadas à preocupação com taxas de contaminação e cuidados pessoais, a procura por atendimento de saúde mental aumentou no serviço público e privado, principalmente no segundo ano da pandemia de covid-19, tendo como principais sintomas a ansiedade e a depressão.

Em pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos, de março de 2020, os dados já eram preocupantes: 45% dos cerca de 21 mil entrevistados afirmaram que sintomas de ansiedade e depressão apareceram durante a pandemia. Outro estudo, publicado pelo Instituto Fiocruz, de meados do ano passado, apontou que 40% da população brasileira atravessava quadros de nervosismo. E, por fim, um relatório de 2017 da Organização Mundial da Saúde colocou o Brasil como o país com maior prevalência de transtornos de ansiedade das Américas. Com a significativa perda dos laços sociais, muitos se fragilizaram e ficaram com estratégias precarizadas para lidar com isso.

O guia da *Johns Hopkins Psychiatry* alerta para o *Suicide risk in the covid-19 pandemic*. Estudos mostram que a cobertura contínua da mídia sobre a pandemia pode intensificar a ansiedade e o medo em indivíduos com problemas de saúde mental preexistentes. As barreiras ao tratamento de saúde mental que surgiram devido à pandemia incluem o aumento das restrições nas unidades de saúde. A preocupação é que certos grupos podem ser mais vulneráveis aos efeitos da pandemia e apresentar taxas de suicídio aumentadas. “É encorajador que os dados até agora não reflitam um aumento geral nas mortes por suicídio desde o início da pandemia. No entanto, é imperativo permanecer vigilante e prevenir crises de saúde mental, pois a pandemia pode ter impactos de longo prazo na saúde mental, se não imediatos. A pandemia gerou muita ansiedade e estresse para muitos e

exacerbou vários fatores de suicídio conhecidos. É particularmente importante apoiar populações em risco, como idosos, jovens, minorias raciais, desempregados e trabalhadores da linha de frente. Os métodos incluem a garantia de acesso equitativo aos cuidados de saúde mental, promovendo o apoio da comunidade digital e proporcionando alívio econômico”, afirma o documento.

Com o que parecem ser os meses finais do isolamento em São Paulo, é necessário cuidar ainda do aparecimento de sintomas como excesso ou redução drástica do sono; estados de confusão espaço-temporal, como perder-se nos dias da semana e nos horários; ou ainda sintomas transitórios de desorganização. Aqueles que testam positivo para o coronavírus também podem apresentar estados passageiros de ansiedade ou depressão. Os que já possuem profissionais de saúde mental, intensifiquem os cuidados, se necessário, pois pioras podem ocorrer nesta situação. É importante procurar atendimento especializado.

É preciso estar atento, pois apesar de muito fragilizado atualmente, o laço social ainda é um lugar seguro. A USP tem tomado medidas para que a instituição e seus alunos formem redes de apoio seguras. Programas de acolhimento e rodas de conversa, de atividades físicas, escuta em grupos, atividades de monitoria e tutoria têm ajudado a oferecer contorno diante do agravamento das situações. Algumas unidades da USP contam com programas de monitoria e tutoria com o intuito de aproximar o aluno de outras esferas da instituição, sejam os professores ou os pós-graduandos. A criação de um ambiente mais afetivo tem colaborado para que os alunos possam apresentar incômodos e questões.

No mais, o movimento de acolhida universal é aquele capaz de colocar muitos em lugar seguro. Estejam próximos uns dos outros tanto quanto possível. Acolham os momentos de dor e angústia. Procurem e indiquem ajuda se considerarem necessário. Os laços sociais e interpessoais ocuparão sempre lugares privilegiados de recuperação das questões da vida.