

**UNIPAR – UNIVERSIDADE PARANAENSE**

**JULIANA MOSCARDINI CRUZ**

**PANDEMIA X SAÚDE MENTAL COMO LIDAR COM ESSE BINÔMIO**

**UMUARAMA – PARANÁ**

**2021**

**JULIANA MOSCARDINI CRUZ**

**RA:01027572**

**Pandemia x Saúde Mental como lidar com esse binômio?**

**Professora Dr<sup>a</sup>: Irinéia Paulina Baretta da  
Rocha**

**Umuarama**

**2021**

## **Pandemia x Saúde Mental como lidar com esse binômio?**

### **RESUMO**

O presente trabalho se intitula Pandemia x Saúde Mental como lidar com esse binômio? Pandemias são realidades algo que assustam a humanidade desde os tempos mais antigos. Há quem pense que a Pandemia do COVID-19 foi o primeiro fenômeno dessa magnitude a acontecer em todo mundo, porém podemos constatar diante de fatos históricos que esse não foi o primeiro fato ocorrido, e como as pessoas tem lidado com isso é algo que deixado os especialistas com olhar atento, a fim de, estabelecer uma melhor maneira de ajudar as pessoas que passam por crises emocionais durante tal contexto crítico. Nesse trabalho, apresentaremos os fatos históricos através das pesquisas realizadas em documentários, periódicos, artigos comuns, artigos científicos, entre outros como: bibliografias, reportagens e outras fontes pertinentes a composição dessa pesquisa, caracterizando uma revisão bibliográfica acompanhada de relatos verídicos de componentes da sociedade, testemunha do episódio Corona Vírus. Seguindo uma métrica científica para pesquisas de referência ao comportamento mental do ser humano diante do cenário de pânico e pavor ao se depararem com o distanciamento social, esse trabalho tem por objetivo apresentar situações inusitadas de como lidar com essa ocorrência visando o bem estar comum, e mental.

**Palavras chaves:** Pandemia, saúde mental, covid-19, isolamento, percepção, cuidado.

## **Pandemic vs. Mental Health how to deal with this binomial?**

### **ABSTRACT**

Pandemic vs. Mental Health how to deal with this binomial? The pandemic is something that has frightened humanity from the earliest times. There are those who think that the COVID-19 Pandemic was the first phenomenon of this magnitude to happen in the world, but we can see in the face of historical facts that this was not the first fact, and how people have been dealt with it is something that has left the experts with a close eye in order to establish a better way to help people experiencing emotional crises during the pandemic. In this work, we will present the historical facts through research carried out in documentaries, periodicals, common articles, scientific articles, among others such as: bibliographies, reports and other sources relevant to the composition of this research, featuring a bibliographic review accompanied by true accounts of society's components, witness the Coronavirus episode. Following a

scientific metric for reference research on human mental behavior in the face of panic and dread when faced with social distancing, this work aims to present unusual situations on how to deal with this occurrence for the mental and common well-being.

**Key words:** Pandemic, mental health, covid-19, isolation, perception, care.

# Sumário

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>2</b>
<b>PROBLEMA .....</b>	<b>2</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>3</b>
<b>FUNDAMENTAÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>Covid-19 – A Pandemia do século XXI - Onde começa tudo? .....</b>	<b>4</b>
<b>Peste Negra .....</b>	<b>7</b>
<b>E-bola .....</b>	<b>7</b>
<b>Outros males que assolaram o mundo.....</b>	<b>8</b>
<b>DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>9</b>
<b>Saúde mental.....</b>	<b>9</b>
<b>Cuidados durante a pandemia e cuidados pós pandemia.....</b>	<b>9</b>
<b>RESULTADO .....</b>	<b>12</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>REFENRENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>16</b>

## **INTRODUÇÃO**

Busca-se com este trabalho trazer luz à questão da pandemia e da saúde mental, chamando atenção para esse binômio e os desafios oriundos dessa relação. Por mais que se tem avançado no que tange à imunização, ainda se vive os desafios da COVID-19 e se depara com todo horror que essa doença é capaz de gerar. Nisso, alguns desafios acompanham e a saúde mental de toda população está exposta a uma indústria midiática que ora explora em demasia o trágico cenário e ora se perde em sensacionalismos e *fake news*.

De modo especial, fala-se das redes sociais como Instagram, Facebook, Whatsapp etc. A potencial manipulação em massa oriunda desses instrumentos acaba por influenciar negativamente a vida das pessoas. Quando se fala nessa perspectiva manipuladora, alude-se a uma forma de inculcar informações e crenças nas pessoas.

Dentre os distúrbios que se observa em ascensão no contexto pandêmico, convém mencionar a depressão e a ansiedade. As pressões provenientes do isolamento social acabam por trazer frustrações e muitas angústias.

Assim, é uma preocupação da psicologia cuidar da saúde mental das pessoas em uma situação sem precedentes na história recente da humanidade. Faz-se preciso que se intensifique a consolidação da função social da psicologia e do exercício da escuta, para que se gere um contributo na superação dos males atuais.

## **PROBLEMA**

Definição do problema de uma pesquisa necessariamente deve conter: participação de abertura; uma pergunta de partida; um projeto; um roteiro. De acordo com Gil (2002), a pesquisa reúne informações sobre determinado assunto quando há necessidade. Trata-se de um processo racional e sistemático que deve oferecer respostas para quaisquer perguntas relacionadas a determinado assunto/fator. O

problema deve ser nítido ao ponto do pesquisador e às partes interessadas identificarem as deficiências e a necessidade de serem pesquisados. não deve ser. Não deve ser referente a valores sociais e morais, mas deve gerar soluções lógicas e aplicáveis (MATIAS, 2010).

A pergunta norteadora do presente problema de pesquisa é: como lidar com os desafios oriundos da pandemia da COVID-19 e conciliá-los com a saúde mental equilibrada?

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada nessa pesquisa como menciona Traldi (2011, p. 66-69), constitui parte expressiva do trabalho

“[...] a opção pelo destaque da apresentação do método, em capítulo separado de introdução, dá ao trabalho uma conotação de melhor organização e permite revelar com mais detalhamento as técnicas e os processos empregados pelo autor para dar prosseguimento ao estudo.

Para Weatherall, (1970, *apud* KÖCHE *et al.* 2009, p.87), o método científico realiza descobertas de várias maneiras “[...] implica, portanto, em suceder alternativo de reflexão e experimento [...] o cientista elabora ideias ou hipóteses definidas, à luz do conhecimento disponível”.

Nesse trabalho, a metodologia utilizada foi a de revisão e análise bibliográfica, visando alcançar as informações mais recentes e de forma verídica, os organizadores buscaram extrair informações de sites como Scielo, Blog Mackenzie, Instituto de Ciências Integradas – INI, Toda Matéria, Revista Galileu Galilei, Fio Cruz, Organização Panamericana de Saúde – OPAS, consultado em vários momentos no decorrer do ano em questão, sempre com informações atualizadas, a fim de esclarecer os dilemas humanos, Ministério da Saúde, entre outros sites relacionados a saúde, e a pesquisas universitárias. Além disso, valeu-se de outras revistas e bibliotecas físicas e virtuais. A ideia não é fazer uma revisão exaustiva sobre todos os elementos de saúde mental associados à Covid-19, mas sim, aumentar a conscientização sobre alguns pontos fundamentais. Amparado por evidências científicas, (INI, 2021).

## **FUNDAMENTAÇÃO**

Os fundamentos teóricos podem ser utilizados no para definir o que é importante na pesquisa, e pode ser desenvolvido no decorrer ou no final da pesquisa, pois assim terá ao certo a dimensão do que se está fazendo e quais são os autores a serem consultados, conforme menciona Koche, (2009, p.92). Nos termos de Costa (2020), devido ao período de distanciamento social, quarentena ou isolamento, a redução de estímulos, perda de renda pela impossibilidade de trabalhar e alterações significativas na rotina, algumas reações são comuns.

### **Covid-19 – A Pandemia do século XXI - Onde começa tudo?**

A pandemia do Novo Coronavírus foi anunciada pelo Ministério da Saúde em janeiro de 2020, com nota da Organização Mundial da Saúde (OMS). Foi considerada uma emergência de saúde pública de interesse internacional, com alto risco de se espalhar para outros países ao redor do mundo. Costa, (2020), relata que a Pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-COV2, é um fenômeno mundial de características ímpares, no sentido de sua extensão, velocidade de crescimento, impacto geral na população e nos serviços de saúde. A COVID-19 já afetou e provavelmente irá afetar pessoas de vários países, em diferentes regiões geográficas (OPAS, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou como pandemia o surto do novo coronavírus no começo de março de 2020. Com origem na cidade chinesa de Wuhan, em 2019, a covid-19, já infectou milhares de pessoas e causou mais de 140 mil mortes, segundo dados do site informativo Coronavírus Brasil, relata o blog da Mackenzie, (2020). Alguns de seus impactos são semelhantes aos de outras epidemias, outros só estão sendo vistos no presente momento e, certamente, no futuro a percepção desta pandemia ainda será modificada, nos termos de Costa (2020). Além disso, não se pode associá-la a nenhum grupo étnico ou nacionalidade. É necessário ser empático com todas as pessoas afetadas (OPAS, 2020). Colocar o paciente no centro de tudo, trazer a rapidez e a atenção necessárias para o tema de

Saúde Mental tornou-se imprescindível para a transformação que se almeja (INI, 2020) e (UJIVARI, 2003).

A pandemia que ora se enfrenta trouxe algumas realidades diante das quais a população precisou se adaptar. Dentre elas, é possível destacar o distanciamento social e o isolamento social. Isso corresponde a uma realidade a qual o ser humano não estava habituado e que acarreta uma série de dificuldades afetivas.

Sobre a pandemia da COVID-19, importa registrar:

Iniciado em dezembro, o surto da doença é causado por um novo tipo de coronavírus (denominado inicialmente de 2019-nCoV e, atualmente, de SARS-CoV-2 ou COVID-19). Trata-se de RNA vírus da ordem Nidovirales da família Coronaviridae. Os vírus SARS-CoV, MERS-CoV e COVID-19 são da subfamília Betacoronavirus que infectam somente mamíferos; são altamente patogênicos e responsáveis por causar síndrome respiratória e gastrointestinal. Além desses três, há outros quatro tipos de coronavírus que podem induzir doença no trato respiratório superior e, eventualmente, inferior em pacientes imunodeprimidos, bem como afetar especialmente crianças, pacientes com comorbidades, jovens e idosos. No início, muitos dos pacientes com surtos de doenças respiratórias causados por COVID-19 em Wuhan, na China, tinham alguma ligação com um grande mercado de frutos do mar e animais vivos, sugerindo que a disseminação ocorreu de animais para pessoas. No entanto, um número crescente de pacientes supostamente não teve exposição ao mercado de animais, indicando também a ocorrência de disseminação de pessoa para pessoa. Em fevereiro de 2020, a OMS designou a doença COVID-19, que significa doença de coronavírus 2019 (SOEIRO, 2020. p. 1).

Nesse sentido, trata-se da maior pandemia dos últimos cem anos e suscitou muitas contaminações e óbitos ao redor do globo, causando tragédia e terror. Com efeito, a doença transmite-se através de gotículas produzidas nas vias respiratórias de pessoas infectadas, o que faz com que sua transmissibilidade tenha se dado de forma tão alarmante.

Os tempos de hoje são críticos, porquanto a crise pandêmica instaurou no Brasil crises sociais, econômicas e políticas. Basta constatar a necessidade do isolamento social, a urgência para que houvesse intervenção estatal em prol do combate à doença (o que não ocorreu em níveis satisfatórios), e com a limitação às atividades econômicas sobreveio o desemprego. Soma-se a isso que a sensibilidade do contexto se evidencia ainda mais pela radicalização da insegurança e da incerteza de quando a superação das dificuldades presentes será possível:

Além do medo de contrair a doença, a COVID-19 tem provocado sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais. Quanto à saúde mental, é importante dizer que as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes. Os sistemas de saúde dos países entram em colapso, os profissionais de saúde ficam exaustos com as longas horas de trabalho e, além disso, o método de controle mais efetivo da doença, que é o distanciamento social, impacta consideravelmente a saúde mental da população (FARO *et al*, 2020. p. 3).

Ora, a pandemia da COVID-19 além de ser uma ameaça à integridade física das pessoas, podendo deixá-las fisicamente enfermas e até subtrair-lhes a vida, mostra-se uma ameaça à saúde mental. Para que essa se comprometa, não se faz necessário contato com o vírus em si, mas basta se expor ao pânico que ele dissemina. Com isso, não se pretende adotar uma postura alienada, que não compreende o contexto da gravidade da pandemia. Ao contrário, o que se busca é um equilíbrio na forma de se tratar o problema, não porque ele não seja tão grave quanto parece, mas sim tendo em vista que a dosagem com que as pessoas se expõem a tragicidade dos fatos que o permeiam deve ser revista.

A palavra 'Pandemia' é utilizada para definir os casos em que uma doença atinge uma proporção global, espalhando-se por diversos continentes. Uma pandemia não necessariamente significa uma doença com alto índice de letalidade, mas que se espalhou pelas diversas regiões do planeta, diz o blog Mackenzie, (2021). O que causa mais terror para a nova geração, atualizada nas informações instantâneas da *internet*, é que existe ainda quem acredite que o evento do Coronavírus foi um evento isolado, pertinente apenas ao período de 2019 até o presente ano referente 2021.

No entanto, a história nos conta que surtos epidemiológicos de magnitude gigantescas já acoitaram mundialmente as pessoas. Cartas contaminadas com o vírus antraz deixaram os americanos em pânico, a doença da vaca louca atingiu os homens na década de 90, relata Ujvari, (2003). Outras pandemias como a Peste Negra, Ebola, Gripe Suína, Gripe Espanhola, Varíola, Cólera, AIDS, Tuberculose, Tifo são outras ocorrências que acoitaram a humanidade em épocas distantes da história,

segundo Toda Matéria, (2021). A seguir será relatado uma breve menção sobre cada uma dessas pandemias, destacando seu período e quantidade de pessoas afetadas.

## **Peste Negra**

Ao se imaginar que parece terrorismo o uso de álcool em gel, distanciamento social e o uso das máscaras de pano, mais espantoso seria se deparar com um ser mascarado como andavam os médicos que recolhiam os corpos letais pela peste negra. Gurtner (2020), relata que a Peste Negra dizimou o planeta e aterrorizou a humanidade. O pensamento médico fundamentado na teoria das influências astrais ressaltava o ar como o meio de transmissão das doenças (VELOSO, 2007). Saindo do Egito e subindo o oriente médio até chegar a Constantinopla, uma avassaladora peste começou a matar milhares de pessoas diariamente.

De acordo com Gurtner (2020), em 1894 o bacteriologista Alexandre Yersinisola a bactéria responsável pela peste, recebendo o nome *Yersinia pestis* em referência ao cientista. Essas descobertas levaram ao desenvolvimento de inseticidas, antibióticos e, futuramente, vacinas. Embora a doença permanecesse no continente europeu, de forma endêmica, até o início do século XVIII, sua marcha mortal pela Europa deixou sequelas permanentes, que transformaram a relação entre as pessoas, abalaram a imagem de infalibilidade do clero, reforçaram a fé pessoal e aumentaram a popularidade de cultos místicos, segundo o que informa Gusmão Jr. (1990). A peste nunca sumiu de fato. Pequenos surtos sempre aconteceram por toda a história, até que, condições propícias estouravam pandemias. Ainda hoje casos acontecem por todo mundo. Na arte, mudou a forma de representação da morte, apresentada sempre de forma assustadora, levando com seu abraço os falecidos horrendamente descarnados e torturados, testemunhas permanentes das imensas cicatrizes sociais e psicológicas provocadas pela peste negra (GUSMÃO JÚNIOR, 1990).

## **Ebola**

O vírus Ebola ainda é uma ameaça desde que surgiu na África em surtos devastadores, comenta Ujvari (2003). O vírus Ebola está entre os patógenos mais virulentos em humanos, causando uma doença grave semelhante ao choque séptico

fulminante, a taxa de mortalidade na atual epidemia de doença VE na África Ocidental foi estimada em aproximadamente 70%, é transmitido aos humanos por animais selvagens e se espalha nas populações humanas por transmissão pessoa a pessoa, conforme nos diz Kolbach (2015). A doença começou com febre, dor de cabeça, mialgia e mal-estar, seguido por injeção conjuntival, fotofobia e erupção cutânea generalizada (LEDERMAN, 2003). De acordo com Fonseca Neto, (2014) já descreveram em suas épocas uma doença que provavelmente era a cólera. A relação entre doença e civilização tem raízes mais antigas que a história escrita. Os males sofridos durante os primeiros estágios da evolução humana foram identificados através de estudos arqueológicos. A atualidade é marcada por erupções recorrentes de doenças recém descobertas. Outros achados comuns foram bradicardia, diarreia, oligúria e icterícia leve, os exames laboratoriais incluíram transaminases elevadas, leucopenia forte com linfocitose relativa e trombocitopenia significativa, (LEDERMAN, 2003).

### **Outros males que assolaram o mundo**

Outras pandemias e epidemias assolaram mundialmente o planeta, surtos como a AIDS, em 1981 o primeiro relato de afecções oportunistas entre pessoas jovens, homossexuais, previamente saudáveis. O surgimento da epidemia, grave e mortal, envolvendo diversos aspectos das relações humanas (sexo, morte, discriminação e preconceito) revelou a grande dificuldade de efetivar a prevenção, de se desenvolver medicamentos eficazes e de custo acessível e, ainda, de disponibilizar vacinas eficazes, além de escancarar as disparidades entre os países, (cf. Greco, 2015, p. 02). E o que dizer da varíola doença milenar, conhecida no Egito e China antigos, e transmitida pelo vírus Poxvirus variolae, é contagiosa e desconfortável em seus três tipos: o hemorrágico, raro e grave, caracterizado por hemorragia cutânea e possibilidade de óbito em até quatro dias, relata Oliveira (2013, p. 02), que de forma letal abateu 30% dos atingido. Pode-se falar ainda da Gripe Espanhola maior epidemia do mundo, que 1918 encontrou vidas castigadas pela Primeira Guerra Mundial e debilitadas pela carestia [...] no estado de São Paulo, [...] fez 12.386 vítimas fatais que, somadas às demais mortes em outros estados [...] resultaram em 35.240 óbitos gripais apenas no Brasil, (cf. Carvalho Ribeiro, *et al.* 2020 *apud*, Bertolli Filho, 2003,

p. 74). Menciona -se ainda o surto da Tuberculose e outros que aterrorizam toda população mundial até o dia de hoje.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Saúde mental**

Antes de situar o contexto de saúde mental, é importante compreender o significado de saúde. Trata-se de uma realidade que norteia e determina a vida humana e sobre a qual não se pode olvidar de refletir constantemente. Seria a saúde apenas a negação do estado de doença, ou se trata de uma realidade muito mais abrangente e complexa? O foco de qualquer assistência à saúde seria meramente tratar ou, antes, a tônica é a prevenção? Há de se observar a evolução da ideia de saúde:

A concepção da saúde enquanto ausência de doença continua a ser reafirmada pela prática da medicina contemporânea e pela antropologia médica. Ademais, como vimos, ela foi ampliada pela perspectiva da normalidade com doença defendida pela epistemologia canguilhemiana. Os modelos de doença e os modos de adoecer são relativamente pautados pela patologia e pelos processos sociais de normalização, contrastando com as inumeráveis e criativas maneiras de estar sadio. Conclusão provisória: a saúde deve ser tomada como um conceito aberto, no sentido de que os signos, significados e práticas mostram grande variação, pois não é possível um padrão unificado de normalidade para a saúde. A saúde não se reduz a um único modelo explanatório na medida em que diversas formas de viver, seja histórica, cultural ou individualmente determinadas, apresentam-se como possibilidades distintas de normalidade (FILHO *et al*, 1999. p. 119).

No contexto da saúde mental, pode-se dizer que também não basta o conceito limitador à ausência de patologias psíquicas. Faz-se necessário transcender essa ideia e compreender a saúde mental como uma conjuntura de elementos que contribuem para o desenvolvimento integral das pessoas (FILHO *et al*, 1999).

Com efeito, a doença é parte do todo que requer tratamento, mas a integralidade humana que requer cuidado. Destarte, é mister um aprofundamento no acompanhamento que se faz das pessoas e buscar uma perspectiva que não seja reducionista, tampouco parcial.

O conceito negativo de saúde mental, como mera ausência de diagnósticos patológicos deve dar lugar a uma visão positiva e preventiva, que se consolida com hábitos saudáveis, equilíbrio emocional, abertura afetiva e disponibilidade às relações sociais (SARACENO *et al*, 2019).

O psicólogo tem um papel relevante na consolidação dessa concepção de saúde mental, à medida que sua preocupação não é a doença, mas o ser humano. Ora, a partir dessa macrovisão se robustece a prevenção e o cuidado.

Inclusive, a própria intervenção terapêutica não se limita a uma abordagem de tratamento, mas está ligada a uma postura preventiva de manutenção de saúde mental e de se trabalhar aspectos subjetivos dos quais todos padecem de certa dificuldade (SARACENO *et al*, 2019). Assim, a intervenção terapêutica não é para necessitados, mas se trata de uma abordagem que pode ser aplicada a qualquer contexto humano.

O cuidado em saúde mental está intimamente ligado à questão da subjetividade. É necessário nutrir um profundo conhecimento sobre os próprios desafios e o psicólogo é aquele que provoca esse adentrar dentro de si para se suscitar uma dinâmica de autocuidado (MACHADO; SANTOS, 2012).

Nessa perspectiva, fatores como o distanciamento e o isolamento social levaram a uma postura de fechamento e solidão, o que se mostra extremamente nocivo à saúde mental. Aspectos que se ligam diretamente a uma crise da subjetividade:

Pensando nas consequências do isolamento, não se pode deixar de citar que além do impacto econômico e na dimensão social, percebe-se um abalo na dimensão emocional dos indivíduos. À vista disso [...] é necessário pensar em estratégias de enfrentamento e intervenções que incluem as dimensões sociais (e. g., assistência social e apoio familiar) e psicológicas (e. g., acompanhamento através da psicoterapia on-line, psiquiatria on-line e teleconsulta). Logo, em tempos de crise é fundamental criar manejos para o fortalecimento da SM do indivíduo (PEREIRA, 2020. p. 18).

Isso porquanto o homem e a mulher são por excelência seres sociais, conforme preconiza desde a antiguidade o filósofo Aristóteles (2007), ao situar que na dimensão

do convívio da pólis, o ser humano tende a se articular em sociedade para suprir suas necessidades e organizar sua vivência. A teoria aristotélica preconiza que na conjuntura da pólis, há de se usar da política para buscar o bem comum.

Soma-se a isso toda contribuição da psicologia moderna que estabelece a importância do afeto e da proximidade como ferramentas de qualidade de vida e bem-estar. Nessa dimensão, o toque, o tato, o sentir o calor do outro e conectar-se na dinâmica da alteridade é fundamental para se sentir mais realizado e feliz (SHINYAHISKI, 2015). Quando aqui se reporta ao afeto, tem-se aí a dimensão dos sentimentos e interações humanas. Por seu turno, qualidade de vida é relacionada aos níveis de excelência e bem-estar que se tem na vida.

Ocorre que com a conjuntura pandêmica as dinâmicas das relações se invertem. A conduta que altruisticamente pensa no próximo não mais se identifica com a proximidade, com o afeto físico, com a presença. Pensar no outro hoje é se distanciar dele. O que pode gerar uma solidão generalizada, que, em que pese seja parcialmente suprida pelas tecnologias e meios de se interagir com outro por redes sociais, ainda é duramente sentida pelas pessoas.

Dentro da perspectiva da saúde mental, o papel da mídia tem um espaço deveras peculiar. A mídia frequentemente se mostra com uma tendência de se incutir medo na população. Isso porque, muitas vezes, o que move o espírito midiático são perspectivas passionais, focadas em extrair emoções, o que faz com que objetividade e racionalidade tendam a ser deixadas de lado. Normalmente, o meio que se utiliza para tanto sempre foi a criminalidade e o medo da violência. Sobre esse aspecto:

mídia possui influência direta no recrudescimento do controle da criminalidade, sobretudo do sistema penal, uma vez que exerce um importante papel nessa dinâmica desde o momento em que veicula notícias sobre crimes de forma sensacionalista, até a fase derradeira, onde incentiva a vingança, conforme podemos ver no caso das campanhas de lei e ordem fomentadas pela própria mídia (SILVEIRA, 2016. p. 18).

Há quem afirme que se vive hoje uma pandemia do medo, concomitante à pandemia da COVID-19:

Esse cenário levanta várias questões: existe uma pandemia de medo / estresse concomitante à pandemia de COVID-19? Como podemos avaliar esse fenômeno? Para entender as repercussões psicológicas e psiquiátricas de uma pandemia, as emoções envolvidas, como medo e raiva, devem ser consideradas e observadas. O medo é um mecanismo de defesa animal adaptável que é fundamental para a sobrevivência e envolve vários processos biológicos de preparação para uma resposta a eventos potencialmente ameaçadores. No entanto, quando é crônico ou desproporcional, torna-se prejudicial e pode ser um componente essencial no desenvolvimento de vários transtornos psiquiátricos. Em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent (ORNELL *et al*, 2020. p. 2).

Nessa órbita, o medo da pandemia remete ao medo da morte e conduz a uma reflexão acerca da finitude humana. Essa premissa leva a uma reflexão do quanto a psicologia deve conduzir para uma reconciliação do indivíduo com a sua própria limitação temporal e existencial. Ora, tal temor está relacionado à finitude da vida e o desconhecimento da dimensão escatológica e tanatalógica.

Observa-se que essa perspectiva da eminência da morte atrai a mídia sensacionalista, que se alimenta de fomentar o medo. É preciso olhar de modo crítico isso, reler as manifestações dos diversos meios de comunicação de modo crítico, o que significa que há de se estabelecer critério ao se examinar o conteúdo recebido, e com capacidade de se filtrar a influência exercida por esses agentes nas emoções de quem assiste.

### **Cuidados durante a pandemia e cuidados pós pandemia**

A psicologia com suavidade, crítica e reflexão deve ter sua função social reafirmada, como tentativa de minimizar o sofrimento humano, a partir de uma escuta qualificada, ativa e compreensiva para com os dilemas da humanidade. Para isso, ao

se dialogar com a pandemia, mostra-se uma alternativa plausível não enfatizar o problema, causando medo, tampouco negar as evidências dadas pela ciência.

Houve aumento significativo dos casos de depressão na pandemia e isso é um ponto de partida para a reflexão de que é necessário repensar o ser humano diante de imposições de isolamento e a forma com que se lida com a morte, a doença e o sofrimento (UFJF, 2021).

Não é desejável permitir que se tenha uma postura anticientífica, cética frente às evidências da gravidade e da propagação da COVID-19, esse fechamento para a realidade é algo que faz com que se aflore um individualismo egoísta. Quanto a este, tem-se a ideia que se opõe radicalmente à alteridade, trata-se de focar apenas nas próprias necessidades e enxergar o mundo e o outro a partir delas. No entanto, a postura de dar um foco demasiado para a tragicidade existente faz com que se revise com frequência sentimentos negativos, o que leva a desestimulante sensação de desespero.

O estudo perpassa uma perspectiva social e individual. Apesar de se trazer num primeiro momento a ideia de cognição e sociabilidade, opta-se por delimitar a análise a premissas psicanalíticas.

Nessa órbita, uma premissa importante da psicologia é a noção de cognição social. Grosso modo, pode ser definida como o pensar do indivíduo sobre si próprio e sobre o corpo social circundante (VAZ; NEIVA, 2011). Desse modo, cumpre ressaltar o acontecimento de dimensão geral que é a pandemia e a forma como o indivíduo muitas vezes isolado e tendo que se adaptar a uma rotina completamente distinta da qual estava habituado enxerga a si e aos outros.

Mostra-se evidenciada a necessidade de se fomentar uma linguagem e altruísmo recíproco. O toque desapareceu do cotidiano das pessoas e assim trouxe em evidência sua importância. Somos carentes do contato e da interação mútua, o ser humano vive para o outro e encasular-se num subjetivismo não se mostra saudável e nem produtivo (VAZ; NEIVA, 2011).

Nisso a psicologia social e a ética filosófica contemporânea que remete à ideia de responsabilidade se encontram e se significam profundamente. Vale destacar aqui a noção extraída de Levinas (2003) que coloca o outro como horizonte ético e que a conduta humana deve sempre ser pautada nessa dimensão da alteridade. Por outro lado, Hannah Arendt (2007), coloca o *amor mundi* e a convergência das pessoas em uma finalidade comum de cuidado global como a solução para os males do mundo.

Nessa dimensão, a psicologia social transita em abordagem semelhante: é necessário situar o homem e a mulher como uma parte de um todo que precisa convergir para as múltiplas interações entre indivíduo e sociedade em busca de uma convivência harmônica (VAZ; NEIVA, 2011).

Ainda:

As pessoas usam suas estruturas cognitivas para chegar a uma compreensão rápida e bastante satisfatória a respeito dos outros e de si mesmas. Quais são os elementos que formam os conteúdos das estruturas cognitivas? São dois os elementos principais que preenchem nossas estruturas cognitivas: schemas e atribuições (VAZ; NEIVA, 2011. p. 85).

Os chamados *schemas* são estruturas cognitivas relacionadas a conhecimentos sobre objetos, conhecimentos e conceitos. Trata-se de preconceções acerca de si e dos outros. Já as atribuições são tidas como agentes causais dos comportamentos.

Pode-se dizer, inclusive, valendo-se da psicologia social de que a pandemia da COVID-19 enquanto modificador das atitudes das pessoas, levadas ao isolamento e ao distanciamento social é uma atribuição, isto é, um agente causal de comportamento. A pandemia leva as pessoas a serem inseguras no seu contato com o outro e buscarem sobrevivência, autopreservação. Isso é positivo, já que traz responsabilidade individual para com a própria vida e social em relação ao cuidado com a coletividade. O problema é quando por influência externa da mídia se converte o cuidado em pânico, desespero e neurose.

A partir daí faz-se uma abordagem dialogada com a psicanálise. É cediço que a neurose para a dimensão freudiana pode ser tida como expressão de conflitos que

permeiam os desejos e o inconsciente. Trata-se de um estado de ansiedade e mal-estar que reprime impulsos. Aí surge a dimensão do Id, Ego e Superego. O primeiro representando o aspecto da pulsão, quase animalesco do ser humano e o terceiro ligado aos preceitos morais e rigorosos da conduta. O segundo, por sua vez (o Ego), tem a difícil tarefa de harmonizar os outros dois polos (FREUD, 1996).

Nesse sentido, o desejo de socialização, de ir ao encontro do outro, viver as dinâmicas afetivas de proximidade são sufocadas pela necessidade social e moral de isolamento. Assim reprimem-se os desejos e a busca por sobrevivência faz com que se desenvolvam neuroses. A civilização na pandemia se mostra ainda mais aquela sociedade contemporânea dotada do mal-estar diagnosticado por Freud (1996).

A mídia potencializa isso, na medida em que leva ao medo desesperador, que gera cada vez mais isolamento e distanciamento. O indivíduo que sufoca sua necessidade do toque e de estar próximo das outras pessoas passa a ter dificuldade de fazer com que o Ego harmonize o conflito entre Id e Superego.

Conforme se vê, independente do ponto de avaliação, se firmado na psicologia social ou na psicanálise, a pandemia foi até a raiz das premissas que envolvem o comportamento humano, seus instintos e a forma como as pessoas se enxergam e enxergam o outro.

Nesse sentido, destaca-se que a vida é conjunto de forças que lutam contra a morte, sendo a função psicanalítica reforçar a perspectiva do desejo de viver. Ora, com o contexto pandêmico atual deve conduzir a uma abertura à vida, uma capacidade de valorizar o presente e extrair o máximo das sensações e experiências (LEMOS; KALLAS, 2020). Nessa esteira, recorde-se o pensamento de Nietzsche (1976), que influenciou a psicanálise e abordou com afincado a necessidade de valorização da vida em sua concretude, no âmbito dionisíaco, que para ele estava ligada aos desejos humanos e à manifestação de uma vontade de potência. Nisso, para o autor, a força humana se plenificava.

Isto posto, a psicologia social e a psicanálise contribuem para que a população possa entender melhor a dinâmica da pandemia e superá-la com equilíbrio,

consciência e prontidão. Nessa órbita, faz-se necessário que com crítica e reflexão se reexamine aquilo que é imposto pela mídia e se busque filtrar de modo racional e sereno o que se recebe enquanto informação e comunicação. Assim, a mídia volta a ser meio construtiva e não finalidade destruidora, geradora de emoções negativas, estresse, ansiedade e depressão.

## **RESULTADO**

Restou demonstrado, por meio dos autores estudados que quando se fala do binômio saúde mental e pandemia, a mídia funciona como grande rede influenciadora na vida das pessoas. Ela pode ser um meio de comunicação, mas infelizmente pode se converter numa finalidade manipuladora e que realiza manobras para com as massas populacionais. Nessa esteira, a pandemia da COVID-19 levou a algumas desinformações e ênfase na tragicidade do contexto, o que faz com que as pessoas estejam expostas a um cenário que pode provocar um adoecimento mental.

Observou-se que há indícios de que a depressão se elevou no país na pandemia. Em aferição a parcela populacional 92,2% demonstraram sinais de depressão. Outrossim, 50,6% aparentaram ansiedade (UFJF, 2021).

O que se extrai da presente pesquisa é que tanto a postura negacionista, alienada e indiferente quanto o desespero frente ao cenário de mortes e contaminações é algo que pode prejudicar a psique da população. Ter uma postura equilibrada, serena e capaz de cuidar de si e do outro é o fundamento da intervenção terapêutica em um momento tão crítico.

## **CONCLUSÃO**

Ante o exposto, restou demonstrado que o binômio saúde mental e pandemia tem muitos desafios e o maior deles está na influência midiática. Com efeito, a a mídia, que é composta de tantos veículos de comunicação construídos historicamente, é uma determinante do tempo presente e urge que se faça uma leitura crítica acerca de

sua influência sobre a população. Desde à origem da escrita até o surgimento da imprensa ou da *internet*, a indústria midiática compõe o cotidiano das pessoas. Contemplou-se que tanto o negacionismo quanto o sensacionalismo são nocivos às pessoas que estão inseridas nesse cenário. A intervenção psicológica deve sempre se pautar numa busca pelo equilíbrio e pelo lapidar das emoções, sabendo digerir imposições como distanciamento social, isolamento e solidão. A partir disso, as pessoas nutrem um autoconhecimento e estabelecem uma postura mais serena, viabilizando assim a preservação de sua saúde mental. Seja por uma abordagem da psicologia social ou da psicanálise, observa-se que o ser humano tem sede de proximidade e afeto e reprimir isso com o isolamento social pode causar neurose, ansiedade, depressão e uma gama de sentimentos negativos. É necessário que se trabalhem esses impulsos para que se possa passar pelo momento da pandemia de forma serena, segura e tranquila.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENDDT, Hannah. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.

ARISTÓTELES. **Política**. São Paulo, SP: Martin Claret,. 2007.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Rev. Estud. psicol.** Campinas, v. 37, p. 1-14, 2020.

FILHO, Naomar de Almeida *et al.* O conceito de saúde mental. **Rev. USP**, São Paulo, nº 43. p. 100-125, set/nov, 1999.

FREUD, S. **Obras completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

KALLAS, Marília Brandão Lemos de Moraes. Psicanálise, sonhos e luto na pandemia. **Reverso**, Belo Horizonte , v. 42, n. 80, p. 55-62, dez. 2020 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-73952020000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952020000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 09 jul. 2021.

LEVINAS, Emmanuel. **De outro modo que ser, o más allá de laesencia**. Salamanca:Sígueme, 2003.

MACHADO, Ana Lúcia; SANTOS, Jussara Carvalho dos. **Saúde mental: cuidado e subjetividade**. São Paulo: Difusão Editora, 2012.

NIETZSCHE, F. **A Genealogia da Moral**. Lisboa: Guimarães Editores, 1976

SARACENO, Benedetto *et al.* **Manual de Saúde mental: guia básico para atenção primária**. 5ª ed. São Paulo: Hucitec Editora, 2019.

SHINYASKI, Roberto. **A carícia essencial: uma psicologia do afeto**. São Paulo: Editora Gente, 2015.

SOEIRO, Alexandre. **COVID-19: temas essenciais**. São Paulo: Manole, 2020.

VAZ, Claudio Torres; NEIVA, Elaine Rabelo. **Psicologia social**. São Paulo: Grupo A, 2011.

UFJF. Índice de pacientes com sintoma de depressão ultrapassa 90% na pandemia. Publicado em 07/04/2021. Disponível em:  
<https://www2.ufjf.br/noticias/2021/04/07/indice-de-pacientes-com-sintoma-de-depressao-ultrapassa-90-na-pandemia/> Acesso em 3 out. 2021.