

RISCO DA 4ª ONDA

Impactos da pandemia serão sentidos na mente, com aumento de casos de saúde mental e de solidão; especialistas veem o 'novo normal' como desafiador e tempo de mudanças

A mente humana deverá ser uma das mais afetadas no pós-pandemia naquilo chamado de 'novo normal', quando o mundo começará a retomar a normalidade após o cenário de enfrentamento ao coronavírus.

Primeiro que o 'novo normal' deverá ser marcado pela chegada de uma vacina com eficácia comprovada para evitar a doença. Antes disso, ações como isolamento e distanciamento social, uso de máscara e higienização constante das mãos serão indispensáveis.

Especialistas já estudam quais os efeitos os impactos causados pelo coronavírus terão na mente das pessoas.

Uma das constatações é o aumento de problemas de saúde mental, especialmente entre profissionais afetados diretamente pela Covid-19, como os que atuam na saúde, mas também em idosos e doentes crônicos, que poderão desenvolver transtornos em razão do longo tem-

po de confinamento e do permanente risco à saúde.

“A questão da saúde mental tem sido chamada de quarta onda do coronavírus, tanto em profissionais da saúde como na população”, disse o médico Paulo Menezes, coordenador do Centro de Contingência ao Coronavírus de São Paulo.

Segundo ele, o governo estadual já se prepara para enfrentar essa quarta onda do coronavírus, com seus impactos emocionais e psicológicos.

“Estamos trabalhando com cooperação na qualificação multiprofissional, através de uma série de ações para que os profissionais dos CAPS [Centro de Atenção Psicossocial], da atenção primária, das enfermarias, eles tenham uma capacitação para poder lidar”.

E completou: “O princípio

será da descentralização das ações e pelo monitoramento dessa rede de atenção psicossocial, já que a maior parte das ações de assistência são feitas no nível dos municípios”.

Para Menezes, o impacto é devido a fatores como o distanciamento social necessário, o confinamento, o receio de contrair a doença, a experiência de doença grave em um grande número de pessoas e a perda de entes queridos, além de situações estressantes que, por exemplo os profissionais de saúde, têm que enfrentar.

SOLIDÃO.

Uma das linhas de estudo em andamento em vários países mostra que a solidão poderá aumentar no 'novo normal', principalmente entre pessoas idosas. Em razão de serem

grupo de risco para a Covid-19, os mais velhos também poderão sofrer com discriminação e abandono.

“A solidão é inevitável. A tecnologia é aliada, mas não substitui o contato físico. Há muitas pessoas isoladas. Estamos aprendendo a lidar com essa solidão, esse vazio, essa quietude”, disse a psicóloga Fabiana Luckemeyer.

Para ela, será preciso estabelecer dinâmicas para o 'novo normal'.

“Para manter a sanidade mental, tem que ter rotina: horário de acordar, local para trabalhar, cada um ter e respeitar seu espaço, dividir, fazer reunião, ter os limites para comer e beber, ter momentos especiais, conversar sobre assunto, engolir alguns sapinhos para não piorar. No final de tudo, tem que ter um saldo positivo”, disse ela. ■

