

QUARENTENA *Continuidade da rotina de isolamento requer adaptação para garantir o bem-estar próprio e de terceiros.*

ANA CAROLINE FREITAS
DA REDAÇÃO

As principais recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para conter a pandemia de Covid-19, é realidade no Brasil e na maior parte do mundo. Tal medida, apesar de preventiva para a saúde física, pode acabar prejudicando a parte mental dos indivíduos. Os seres humanos são sociáveis por natureza, desde o momento da fecundação o indivíduo precisa do contato com o outro.

O professor Hélio Alves, doutor em Psicologia Clínica e docente do curso de Psicologia na Unisantos, explica que essas relações com família, amigos e comunidade proporcionam prazer. Com isso, o isolamento representa o distanciamento dessas relações físicas – especialmente o afeto.

Além disso, o docente enfatiza que o isolamento remete à prisão que, por sua vez, consiste na punição por um crime, assim como castigo, muito aplicado na infância. Dessa maneira, essas associações podem gerar medo.

O medo, por sua vez, está diretamente ligado a algo desconhecido ou a uma experiência que deixou marcas significativas associadas ao desprazer e ao sofrimento. Em uma pandemia, contudo, o perigo aumenta, pois a situação é coletiva e não individual, e requer aceitação. Segundo ele, o medo é generalizado e impulsionado pela impotência, pois ainda não existem informações completas sobre o novo coronavírus, além das formas de contágio, prevenção e grupo de risco.

Dessa forma, a incerteza torna-se extremamente prejudicial: "O não está muito presente. Não pode sair, não temos muito conhecimento sobre o vírus, não podemos nos relacionar... Isso provoca uma angústia e medo grande", pontua Alves. Uma forma de vencer o sentimento de medo é por meio da apropriação do conhecimento. Mas, conforme pontua o professor, ainda há pouco conhecimento sobre a doença. Portanto, a orientação primordial é seguir as recomendações dos profissionais de saúde em relação a cuidados com higiene e contato físico.

Atenção

O ócio total do isolamento também pode provocar patologias – físicas e psicológicas. Isso acontece, explica Alves, porque o ser humano precisa sentir-se útil de alguma forma. Portanto, é essencial colocar planos em prática, sejam eles



Difícil adaptação

REDES DE APOIO

Pensando nos profissionais de saúde, o Projeto Psicologia Solidária Covid-19 reúne psicólogos de todo o País para realizar atendimento solidário aos trabalhadores que estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus (médicos, enfermeiros, recepcionistas, além de responsáveis pela limpeza e segurança das unidades de saúde), bem como aqueles que estão fora do Brasil e estão impossibilitados de retornar. Interessados podem entrar em contato pelo [abre.ai/psicossolidaria-atendimento](mailto:abre.ai@psicossolidaria-atendimento.com.br).

O grupo Escuta 60+, formado por terapeutas, realiza acolhimento por telefone a pessoas com mais de 60 anos que precisam conversar com alguém fora de seu círculo social. Não há cobrança pelo atendimento, e o serviço está disponível de domingo a sexta (domingo das 19h às 22h; segunda-feira das 15h às 18h; terça-feira das 9h às 20h; quarta-feira das 9h às 22h; quinta-feira das 9h às 17h; sexta-feira das 9h às 12h). O telefone é (11) 3280-8537, e o grupo está como @escuta60mais no Facebook e Instagram.

objetivos ou subjetivos.

"Estar isolado não significa que não há algo [para fazer]. A pessoa deve se ocupar com leitura, filmes..." exemplifica o psicólogo, citando a importância de medidas para minimizar os efeitos da mudança repentina no cotidiano, pois não há como fugir da realidade transformada pela pandemia. O professor sugere realizar todas aquelas tarefas prazerosas que foram

deixadas de lado com a correria da rotina. Além do mais, também é um ótimo momento para descobrir novos hobbies.

Adaptação

O isolamento desconstrói a rotina do indivíduo, e "adaptação" é a palavra-chave para continuar da melhor maneira possível, construindo novas formas de viver com o outro e consigo mesmo. Dentro

dessa necessidade de encontrar algo para passar o tempo, encontra-se a solidariedade. Nesse período, ajudar o próximo é de grande valia, seja apenas conversando ou oferecendo uma palavra de apoio.

As redes sociais são as principais ferramentas para manter contato com o outro, por meio de aplicativos como o WhatsApp (que permite também chamadas de áudio e vídeo em grupo), Hangouts, Skype,

Zoom, Instagram, Facebook, entre outros, com suas diversas funções. Junto a isso, aplicativos de jogos coletivos também estão em alta (jogos de cartas, stop ou adedonha, e muito mais), permitindo maior interação online.

Cuidados com excessos

Todavia, da mesma forma que a internet pode ser uma grande aliada, o uso dela requer cautela. A quantidade de informações disponíveis é proporcional ao tamanho da pandemia, e a tecnologia é um grande instrumento para levar notícias. Por outro lado, as redes sociais fomentam o sensacionalismo e as fake news podendo alarmar e causar pânico na população.

O docente enfatiza que ficar na frente da televisão ou em portais de notícias o dia inteiro não diminui o medo e a angústia, podendo levar à uma sensação de impotência.

Além disso, o indivíduo pode começar a questionar se realmente está fazendo o certo para evitar a doença, buscando formas de descobrir uma "saída mágica" para a situação, algo inexistente. Assim, a indicação é ter bom senso em relação ao consumo de notícias, mas evitá-las por completo também não é o ideal.

Uma recomendação médica fundamental dentro do isolamento é estabelecer uma rotina. Mesmo sem sair de casa, é importante adotar horários para acordar, tomar banho, fazer refeições e demais tarefas diárias – expediente em home office, estudar, ver televisão ou streaming, entre outras. Vale lembrar que essa adaptação requer tolerância, e o indivíduo deve buscar formas de ter prazer mesmo sem sair de casa.

Filtro de notícias

Tendo em vista as fake news, ou notícias falsas, o Ministério da Saúde disponibiliza um número de WhatsApp para envio de mensagens que serão apuradas e respondidas oficialmente se são verdadeiras ou não.

A pasta enfatiza que o número não é um tira dúvidas ou SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor), mas sim um canal para verificar se a veracidade de informações, a fim de evitar a propagação de fake news. O número está apto a receber mensagens de texto, áudio e vídeos de forma gratuita.

Interessados devem entrar em contato pelo (61) 99289-4640. Além disso, notícias são esclarecidas também no portal do Ministério da Saúde: saude.gov.br/fakenews