Cartilha

SAÚDE MENTAL
em tempos de pandemia

OAB RIO GRANDE DO SUL Subseção Caxias do Sul

OAB RIO GRANDE DO SUL CDMS Comissão de Direito Médico e da Saúde

NUPPS

SUMÁRIO

Apresentação 3
Introdução 9
A COVID 11
Trauma psíquico 13
Consequências do trauma 17
Crianças 21
Idosos 25
A família 27
Conclusões 31
Bibliografia 33
O Nupps 34
Créditos e agradecimentos 36

APRESENTAÇÃO

Ana Paula Peukert Bassi
Presidente do Núcleo de Psicoterapia
Psicanalítica da Serra Gaúcha - NUPPS

Vamos falar de um assunto sobre o qual parece que não aguentamos mais ouvir e falar. Nos curtos meses desde o decreto oficial de uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde, os termos “coronavírus” e “COVID-19” passaram de ilustres desconhecidos a figuras chave até no corretor ortográfico de nossos celulares. Onde quer que andemos, quando quer que liguemos a televisão, qualquer jornal que ousemos abrir, tudo está repleto de informações, de todas as qualidades e procedências, sobre os mais variados aspectos de nossa vida que a pandemia afetou.

Sabendo desta saturação, ela própria mais um elemento traumático entre tantos pelos quais nos vemos envoltos, a proposta deste trabalho é um pouco diferente. Desejamos oferecer um espaço para falar sobre os impactos psíquicos, imediatos e (imaginamos) futuros causados pela travessia inevitável deste período histórico incomum e, certamente, inesperado por todos. A saúde mental é um aspecto frequentemente pouco valorizado nas decisões políticas, sejam elas par-

tidárias, de classe ou de saúde pública; mas como trabalhadores e estudiosos desta área, nos parece inevitável que seja o próximo campo a necessitar de estudo, pesquisa e incentivos, seja pelos desdobramentos diretos do adoecer pelo COVID-19, seja pelos impactos indiretos na economia e na própria maneira em que aprendemos a ver e estar no mundo, com regras que, instantaneamente, deixam de aplicar-se em nome da preservação da saúde e da vida.

Assim, é com muita satisfação que apresentamos a cartilha **Saúde Mental em Tempos de Pandemia**, desenvolvida pelo Núcleo de Psicoterapia Psicanalítica da Serra Gaúcha - NUPPS, a convite da Comissão de Direito Médico e da Saúde da OAB - Caxias do Sul. Agradecemos imensamente a oportunidade e a parceria e esperamos que seja um instrumento útil no esclarecimento de algumas dúvidas, na criação de outras, visando especialmente a identificação de situações que demandem atenção especializada, mas também com o objetivo de identificar reações esperadas e fomentar saídas criativas para este momento que todos precisamos enfrentar. Se pudermos fazê-lo juntos, os resultados certamente serão melhores.

APRESENTAÇÃO

Rudimar Luis Brogliato
Presidente da OAB - Subseção de Caxias do Sul

O exercício da advocacia é um trabalho de inteligência, de pensamento, de estudo para criação de teses jurídicas e só é possível desenvolver bem essa atividade profissional se o advogado estiver mentalmente saudável.

É certo que a pandemia e enfermidades causadas pelo coronavirus (COVID-19) resultaram em situações inusitadas e bem estressantes para todos e, obviamente, também para os profissionais da advocacia e seus familiares. O temor e ansiedade, causados pela possibilidade de contaminação com potencial risco à saúde e à vida, alterações na rotina, filhos sem aulas, trabalho em home office forçado, distanciamento social ou, ainda, pelas incertezas quanto aos efeitos econômicos causados pelo fechamento do fóruns e suspensão de prazos, resultam emoções fortes e incertezas quanto ao futuro, tanto nos adultos como nas crianças.

Em paralelo, as medidas de saúde pública, notadamente o distanciamento social, podem fazer com que as pessoas se sin-

tam isoladas e mais solitárias, sendo possível que isso também cause impacto emocional. Todavia, foram medidas necessárias para reduzir a possibilidade de propagação do vírus.

Saber lidar e entender esse aumento do estresse de maneira mais saudável pode garantir uma passagem com menos desconforto para o colega advogado e, por conseguinte, ganharão todos os seus entes queridos, clientes e a comunidade em geral.

Portanto é oportuna, muito louvável e bem-vinda a iniciativa dessa cartilha desenvolvida pelo Núcleo de Psicoterapia Psicanalítica da Serra Gaúcha - NUPPS, a convite da Comissão de Direito Médico e da Saúde da OAB - Subseção de Caxias do Sul, elaborando e organizando esse material com informações dadas por profissionais da psicologia, psiquiatria e infectologia, pois também é papel da OAB se preocupar com o bem-estar da advocacia. A advocacia só se manterá forte se os colegas estiverem mentalmente bem para o exercício profissional.

Para cuidar de quem amamos e também nos cuidarmos, é necessário entender esse contexto. E a cartilha consegue fazer isso de maneira simples e direta. Boa leitura.

APRESENTAÇÃO

Ana Carolina da Silveira
Coordenadora da Comissão de Direito Médico e da Saúde da OAB - Subseção de Caxias do Sul

A rotina do advogado, dos profissionais da saúde, da sociedade em geral, modificou-se. Essa alteração impôs comportamentos, anseios e preocupações que não se limitaram somente a esfera individual mas, sim, coletiva.

O advogado se viu retirado do seu ambiente "normal", abarrotado de instruções normativas, leis, decretos, prazos suspensos, fóruns fechados, aceleração das tecnologias e imposições de todas as esferas.

Além disso, os escritórios e espaços de trabalho foram fechados ou reduzidos e suas famílias inseridas em uma "nova" rotina. Alguns chamam de "novo normal", mas sequer chega perto de ser um "normal".

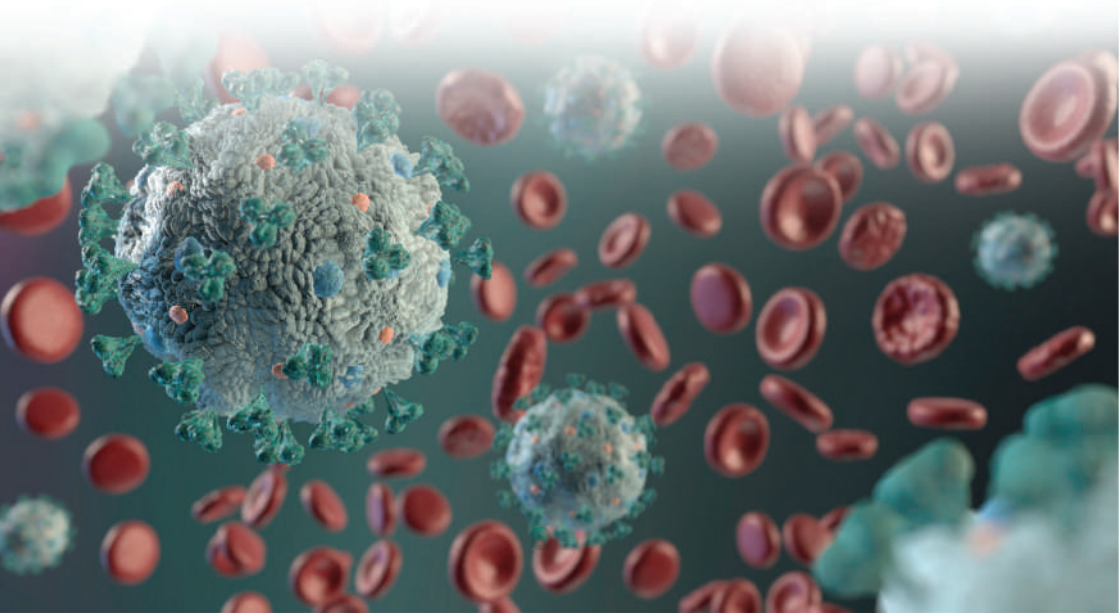
O que esperar do futuro? Os custos de nossos escritórios? Os nossos clientes que perderam suas empresas, empregos, familiares e amigos. Nós que perdemos alguém. Angustias que muitas vezes não podemos partilhar com familiares, amigos ou colegas. O olhar em nossos filhos, em casa, no trabalho.

Como podemos gerenciar tudo isso?

A verdade é que o momento atual é de nos olharmos com empatia. Olharmos para o outro com empatia.

Quando acontecem tragédias (COVID), tentamos achar o culpado e, quando não encontramos, culpamos a nós mesmos.

Nossa proposta com esta cartilha **Saúde Mental em Tempos de Pandemia** é de zelar pela saúde mental e o bem-estar do advogado, família, amigos e sociedade.
Boa leitura!



1. INTRODUÇÃO

Estamos vivendo um momento ímpar. A frase já virou clichê nas, relativamente, poucas semanas desde que a Organização Mundial da Saúde declarou o COVID-19 uma pandemia. No tempo de vida da maioria das pessoas agora vivas, não se passou por uma situação semelhante em âmbito mundial, com tal acesso à informação instantânea que nos chega dos quatro cantos do mundo a todo momento, queiramos ou não, e nos invade com toda a gama de sentimentos e com uma necessidade urgente, inadiável, de adaptação imediata. Nestas poucas semanas fomos de uma vida considerada "normal" para outra, que ainda não sabemos nomear muito bem, na qual as crianças estão fechadas em casa, os adultos que podem estão trabalhando à distância, famílias se veem apartadas sem aviso prévio e todos têm seu kit de sair à rua: máscara, álcool gel, sapato de dentro e de fora de casa e desinfetante para as compras.

Isso é o que vemos externamente. Por dentro, todos estamos precisando administrar dúvidas e questões que não têm resposta definida, nem previsão para as

mesmas. Quanto tempo isto vai durar? Que magnitude atingirá a pandemia? Os sistemas de saúde darão conta? Ou quando é que colapsarão? Como fica a economia, não só como números, gráficos e palavras abstratas, mas a vida e produção de nossos clientes, nossos próprios pagamentos e custos, nosso trabalho, nosso modo atual de subsistência?

Com a angústia certamente gerada pelos breves questionamentos acima, já podemos entender uma das consequências ainda não bem compreendidas, mas inferidas, da pandemia do coronavírus: há um grande potencial traumático na situação. Não só - embora também, e grandemente - para quem contrai o vírus, para quem é hospitalizado ou enfrenta a solidão de um CTI, mas também para quem convive com o medo, a incerteza, a brusca reviravolta em coisas tão simples e rotineiras que sempre nos ofereceram segurança e previsibilidade e que, no momento, não são possíveis. E os resultados de todos estes sentimentos, a curto, médio e longo prazo, quais serão?

Como as perguntas são infindáveis, nosso recurso mais evoluído e difícil para administrar sua existência implacável é o pensamento. Pensemos, então.

Fernanda Marçolla Weber
Médica infectologista - CRM 39775 - RQE 32676

2.

Os coronavírus compõem uma família de vírus conhecidos desde os anos 60. Possuem variados tipos que podem ocasionar desde sintomas de resfriado até doenças mais graves, como quando ocorreu a epidemia de SARS em 2002, na Ásia. No início de janeiro deste ano, foi identificada uma nova variante desse vírus na China. Desde então, a doença tem demonstrado grande capacidade de se propagar ao redor do mundo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, em março deste ano, que a COVID-19, doença ocasionada pelo novo coronavírus, é uma pandemia. Isso se deve ao fato de que a doença atinge todo o mundo e, atualmente, conta com mais de 23 milhões de pessoas que foram infectadas nos últimos meses.

Sabe-se que algumas pessoas apresentam maior risco de infecção grave pelo novo coronavírus. Podemos destacar nesse grupo:

- Pessoas com mais de 60 anos;
- Quem tem algum problema de imuni-

dade (neoplasias, infecção avançada pelo HIV sem tratamento, uso de algumas medicações);

- Doenças crônicas descompensadas (diabetes, hipertensão, doenças pulmonares, entre outros);
- Obesos;
- Tabagistas;
- Gestantes com alto risco gestacional;
- E pessoas com doenças cromossômicas que afetem a imunidade.

Apesar disso, temos algumas boas notícias. A maior parte das pessoas infectadas terá sintomas leves. Também sabemos como o vírus é transmitido. Logo, podemos nos precaver enquanto não dispomos de uma vacina ou terapia efetiva.

A transmissão do vírus ocorre da seguinte forma: ele é liberado nas secreções respiratórias (gotículas) quando uma pessoa com infecção tosse, espirra ou fala, podendo infectar outras pessoas se entrar em contato direto com as membranas mucosas. A infecção também pode ocorrer por contato se uma pessoa tocar uma superfície infectada e depois tocar nos olhos, nariz ou boca, embora essa não seja a principal via de infecção. Gotículas respiratórias normalmente não viajam mais de dois metros porque se depositam nas superfícies. Daí a importância de higienizar as mãos e superfícies e manter medidas de distanciamento social em associação com o uso de máscaras em ambientes públicos.

O impacto da COVID-19 vai além da saúde de cada indivíduo, afetando também economia e sistemas de saúde. Porém, o momento não é de pânico e sim de conscientização e contenção de danos. Entre esses danos, devemos ter especial atenção com a nossa saúde mental, como abordado nessa cartilha.

3. TRAUMA PSÍQUICO

Uma postagem anedótica no Twitter, no início da pandemia colocava algo assim: “Sabe aqueles avós que faziam coisas estranhas que eram explicadas pelo fato de terem vivido na Grande Depressão de 1929? Nós seremos estes avós. - Papai, por que a vovó está desinfetando as sacolas de compras? - Ela viveu a pandemia de COVID-19, querida, mas ela não fala sobre isto.”

Nesta pequena colocação bem humorada - lembrando que o humor é um mecanismo de defesa extremamente útil na tentativa de administrar situações traumáticas - podemos inferir diversos conceitos que nos ajudam a compreender algo da situação atual e seu impacto psíquico. Entendemos que grandes eventos que afetam simultaneamente toda a população mundial têm o potencial de deixar marcas na história (do mundo) e na história de cada indivíduo. Isto, como veremos, depende de quem é cada um, de como se estrutura e das condições que tem ou não para viver tais momentos. Um segundo entendimento: em algumas pessoas, as

marcas deixadas por estes grandes acontecimentos e seu potencial destrutivo e desorganizador são mais do que marcas, são o que chamaríamos de traumas. E, mesmo dentro dos traumas, teremos aqueles que são mais acessíveis à elaboração e à verbalização, reduzindo seu próprio potencial traumático; e teremos aqueles traumas sentidos como impensáveis, intraduzíveis, que parecem precisar ficar enterrados - “mas ela não fala sobre isto”.

Será o trauma da COVID-19 algo tão grave quanto esta segunda categoria de que estamos falando? Uma compreensão mais abrangente e de maior profundidade teórica só será possível com o acontecimento de mais fatos e com algum distanciamento, temporal e afetivo, dos mesmos; por enquanto, nos apoiaremos em conceitos teóricos já bem conhecidos e formulados em outras circunstâncias, que tentamos adaptar para o atual momento.

Uma das maneiras de conceituar “trauma” é compreendê-lo como um fenômeno cuja magnitude ultrapassa a capacidade da mente de processá-lo adequadamente. Este não é um conceito novo, foi desenhado por Freud e desenvolvido posteriormente por ele e por diversos estudiosos da psicanálise. Quando a capacidade de processamento é ultrapassada, surgem sintomas.

Quais sintomas? Estes dependem de quem somos, de como constituímos nossa estruturação psíquica e como aprendemos, em outros momentos traumáticos, a administrar - ou não - aquilo que sentimos. Assim, teremos aquelas pessoas que ficam absolutamente tomadas pelo temor de contaminação, submetendo a si e aos demais a desinfecções repetidas e descabidas; teremos os que perdem o sono por escrutinarem cada minúsculo sintoma somático, considerando que possa ser uma manifestação do coronavírus (aliás, a falta de ar por ansiedade ainda é, com certeza, mais prevalente hoje em nosso meio do

que aquela aparente nos casos de COVID-19). Podemos ter aqueles que ficam totalmente desmotivados, já entregues a uma aniquilação do mundo por enquanto apenas fantasiada; e também aqueles que não conseguem ficar parados, arrumam toda a casa, fazem atividade física, limpam, cozinham, selecionam, agitam. Teremos os que sucumbem e os que negam, que dizem que os cuidados são bobagem e partem para generalizações supostamente tranquilizadoras - todo o mundo vai pegar mesmo, quem tiver que morrer vai morrer, etc. Se olharmos bem de perto, cada um reage como é, conforme o arsenal de defesas psíquicas que foi construindo ao longo de sua existência.

De algum modo, muitas de nossas defesas psíquicas se amparam em percepções fantasiosas e que alimentam nossas sensações de onipotência, segurança e invencibilidade. Todos sabemos que existem doenças contagiosas que podem deflagrar uma pandemia do mesmo modo que sabemos que aviões podem cair e carros podem bater, embora a maioria de nós não deixe de viajar de avião ou de carro por conhecer este risco. Para suportarmos estar no mundo com todos os seus riscos, precisamos, num certo sentido, negar a realidade de que algo pode acontecer a qualquer momento, seja a nós, seja a quem amamos; de que temos muitíssimo menos controle sobre nossas vidas e das dos demais do que gostamos de imaginar; que nossa importância e onipotência são pequenas e finitas. Esta relativa potência que nos ampara para conseguirmos sair de casa e viver a vida, rotineiramente, acaba sendo bruscamente convertida em uma angustiante impotência: não podemos sair livremente, não controlamos quem vai adoecer ou quais serão os recursos de saúde disponíveis, não sabemos qual será a extensão da crise econômica. Ficamos, ainda que por momentos, extremamente desamparados.

Levantamentos preliminares da American Psychological Association,

em maio de 2020, realizados, portanto, em plena ascensão da pandemia nos Estados Unidos, mostraram um aumento significativo nos níveis de stress em comparação aos dados de anos anteriores. Pais e mães relataram níveis expressivamente mais elevados do que pessoas sem filhos e as principais fontes de angústia foram desde o receio de um membro da família adoecer por coronavírus, passando pela resposta governamental insuficiente à crise, o ajustamento à nova rotina, o receio de a própria pessoa adoecer, a administração das atividades online dos filhos, a manutenção de necessidades básicas como alimentação e habitação, o autoisolamento e a perda de marcos importantes do desenvolvimento, todos variando de 63 a 74% dos entrevistados.

Por um lado, então, precisamos considerar que reações emocionais ao momento atual sejam não só esperadas, mas sim manifestações normais de uma mente (a de todos nós simultaneamente) que tenta conhecer e adaptar-se à atual realidade sem negá-la. Momentos de angústia, incertezas e preocupações, fazem parte desta tentativa de abarcar a infinidade de informações com que somos bombardeados diariamente e organizá-las em um plano de vida possível. Por outro lado, se estes sentimentos predominam sobre os demais ou se parecem intensos e sofrido demais para serem encarados e administrados, provavelmente é a hora de buscar alguma ajuda.

4. CONSEQUÊNCIAS DO TRAUMA

Imagina-se que um evento de proporções mundiais, duração prolongada e impacto intenso como a pandemia de 2020 gere consequências plurais e em diversas áreas, conforme se desenrole ao longo do tempo. Passada a fase mais aguda de incertezas e disseminação global da doença, a própria Organização Mundial da Saúde já antecipa que a próxima área da saúde a necessitar atenção e intervenções específicas será a área da saúde mental, território comum onde desembocam todos os diferentes níveis de impacto (físico, familiar, econômico, social) do coronavírus. Conversando informalmente com colegas, nos consultórios já se observam movimentos como, por um lado, interrupções de tratamentos por motivos financeiros e, por outro, um aumento da demanda de novos atendimentos, geralmente por sintomas agudos e/ou em busca de medidas imediatas de alívio dos mesmos.

Conforme começamos a delinear acima, a distinção entre um sintoma físico ou psíquico que reflita uma adaptação aos estresses da situação mundial atual e um

transtorno mental bem configurado é subjetiva e, de certo modo, precisa ser individualizada para cada indivíduo, cada contexto e cada funcionamento, tanto prévio quanto atual.

Tomando como exemplo os sintomas depressivos mais conhecidos: tristeza, choro, desmotivação, angústia, pessimismo. Frente a tudo o que vem acontecendo no mundo, quem não se vê um pouco - ou nem tão pouco - mais triste, mais emotivo, às vezes paralisado, às vezes angustiado? Nem seria normal não acusar o golpe de alguma maneira. Mas isto não quer dizer que tudo seja normal - uma angústia que não cede a argumentos racionais, uma tristeza que paralisa todo o viver, já ultrapassam o limite da adaptação necessária à sobrevivência.

Do mesmo modo, em alguns grupos, percebe-se o aumento, referido às vezes de forma jocosa, do consumo de álcool, cigarro ou demais substâncias psicoativas. Novamente, momentos limitados de evasão da ansiedade com um leve aumento do consumo das substâncias podem falar apenas de uma adaptação, mas aumentos consistentes ou prolongados geralmente sinalizam para a instalação ou reativação de um quadro patológico.

Está fora do âmbito desta discussão a descrição detalhada de quadros psicopatológicos ou transtornos psiquiátricos, mas falaremos em linhas gerais dos sintomas mais comuns que geralmente necessitam de atenção especializada.

O QUE OBSERVAR:

- Sintomas depressivos ou ansiosos intensos que perdurem por mais de 15 dias e interfiram na realização das atividades da vida diária, como choro, tristeza, perda do prazer em atividades anteriormente significativas, desmotivação intensa, angústia, pensamentos catastróficos ou desesperançados, irritabilidade e crises de pânico.

- Ideação suicida acompanhada ou não por outros sintomas como os acima.

- Insônia ou hipersonia persistentes.

- Perda importante de peso ou apetite ou alternância de comer compulsivo com inapetência.

- Aumento do consumo de álcool ou outras substâncias, especialmente se acompanhado de: consumo mais intenso ou por mais tempo do que o desejado; sensação de descontrole na quantidade da ingesta ou uso; desejo forte ou incontrolável de usar a substância; prejuízo das atividades domésticas, laborais ou acadêmicas em função do uso; culpa pelo uso ou pelo descontrole do mesmo.

- Preocupações invasivas, excessivas ou incontroláveis com aspectos da pandemia como medo de contaminação, receio de adoecer ou que pessoas próximas adoeçam, receio de instabilidade econômica, entre outros, podendo ou não ser acompanhados de insônia, rituais

de limpeza e outros comportamentos obsessivo-compulsivos.

- Surgimento ou piora de sintomas físicos não explicados por quadros exclusivamente orgânicos.

- Surgimento ou piora dos sintomas de qualquer outro quadro psiquiátrico, preexistente ou não, como fobias, quadros psicóticos, isolamento excessivo, euforia persistente, entre outros.

5. CRIANÇAS

Durante a pandemia da COVID-19, estamos vivendo um momento em que o isolamento social, necessário para o cuidado e saúde de todos, provocou o fechamento de diversas instituições, empresas, comércio e as escolas, especificamente, por tempo indeterminado. A vida de todos sofreu mudanças significativas e a vida familiar intensificou-se, pois a dependência tornou-se maior e a convivência também, criando um ambiente regressivo. As diferentes situações devem ser particularizadas, pois em alguns casos os pais estão trabalhando em casa, em outros os pais estão em casa sem trabalhar ou precisam trabalhar e representam algum perigo ao voltarem para casa; ou os avós não podem conviver com os netos ou, em outros casos, vivem na mesma casa. E assim cada situação é única. Embora nosso intuito seja colaborar para a percepção de sinais e sintomas, enfatizamos que nenhuma situação é igual a outra pela singularidade.

A reação de crianças e adolescentes diante da possibilidade do adoecimento pelo coronavírus e pelo fato de estarem em

casa quase exclusivamente, pode variar extensamente. As crianças na primeira infância, ainda muito dependentes de cuidados, precisam de explicações mais concretas e breves e são muito sensíveis às reações e mecanismos de defesas que os cuidadores manifestarem.

Crianças da segunda infância são capazes de uma compreensão um pouco maior, mas ainda assim observam e percebem o que acontece ao seu redor com sensibilidade e já fazem mais questionamentos. Os adolescentes, por sua vez, que já trilhavam um caminho para a independentização, se sentem numa situação delicada por não poderem encontrar o grupo do qual fazem parte e retomam a convivência diária com os pais, o que pode também gerar efeitos de amplo espectro.

Diante da diversidade de configurações familiares, nos parece importante abrir um espaço para ouvir as crianças e os adolescentes e favorecer que expressem suas dúvidas, sentimentos e medos diante da pandemia e dos seus efeitos. Quanto mais os adultos estiverem conectados consigo próprios, com seus sentimentos, suas dúvidas e medos, mais capazes se sentirão para abrir espaço e ouvir os filhos e também poderão discriminar o que podem ou não falar.

Consideramos importante que os familiares fiquem atentos ao que as crianças e adolescentes expressam sobre o atual momento, que pode ser definido como traumático. As crianças se manifestam por intermédio da fala e também pelos desenhos, brincadeiras e comportamentos. Os adolescentes podem dormir mais e apresentarem sintomas emocionais. Manter-se genuinamente disponível para as crianças e para os adolescentes abre um canal de comunicação e nos conduz a perceber essas manifestações, esclarecer e procurar ajuda quando for necessário.

Observamos a importância de estabelecer ou manter uma rotina, com hora para acordar, tirar o pijama, realizar as refeições, ter horas de estudo, horários para brincadeiras, descanso e para dormir. Limitar o uso da tecnologia é importante, pois a falta de presença e conexão intensa com as “telas” podem diminuir o necessário espaço para criação de fantasias. As brincadeiras com os filhos, que sejam prazeirosas para o cuidador e para a criança, fortalecem o vínculo e favorecem o crescimento e o desenvolvimento global.

Os cuidados para a proteção e prevenção de contágio do coronavírus precisam ser estudados e internalizados pelos adultos cuidadores que transmitirão aos filhos, crianças ou adolescentes de maneira compreensiva. É fundamental tentar obter informações científicas sobre o vírus e isso demanda tentar atualizar-se constantemente. Reforçamos que cada faixa etária e cada criança tem uma capacidade singular de compreensão, mas diante dessa situação, informações simples, curtas e claras ajudam nos cuidados básicos.

6. IDOSOS

Os idosos se apresentam como um grupo de destaque quando pensamos na atual pandemia e em suas consequências imediatas de saúde - quer a saúde física, visto que as pessoas acima de 60 anos configuram o principal grupo de risco para adoecer gravemente ou morrer em decorrência da infecção pelo COVID-19, quer a saúde mental, impactada pelo isolamento prolongado e pela modificação ou rompimento da trama de vínculos que usualmente fornece sustentação psíquica para o idoso.

A velhice é um período peculiar do desenvolvimento biopsicossocial humano, marcada por diversas características e tarefas psíquicas próprias. Todo envelhecimento saudável requer uma capacidade desenvolvida de suportar perdas e elaborar lutos, dentre os quais podemos citar a perda de entes queridos - os próprios pais, amigos, irmãos, cônjuges; - mas também a perda de capacidades físicas e mentais, a aposentadoria, o crescimento e afastamento dos filhos com quem não mais se mantém a relação

de dependência característica da infância, além da proximidade da própria morte. Idosos saudáveis são capazes de usufruir vicariamente das conquistas de seus filhos e netos, os vendo, especialmente os últimos, como um prolongamento rumo ao futuro, além de aceitarem seu papel de ligação entre cinco gerações - tendo sido filhos, netos, pais e avós.

Diversos estudos demonstram que as sensações de pertencimento, utilidade e amparo por uma rede social são fatores primordiais na manutenção da saúde física e emocional do idoso, bem como de suas capacidades psíquicas e cognitivas. Some-se a isto as possíveis limitações e dificuldades no uso da tecnologia disponível. E não é difícil imaginar, portanto, a extensão do impacto das recentes modificações sociais e comportamentais neste grupo específico, particularmente ameaçado e vulnerável.

Por outro lado, não é tarefa simples a de definir qual o limite entre proteção, por um lado, e um isolamento adoecedor, por outro. Nada substituirá os prazeres simples, mas incrivelmente complexos e sustentadores do ponto de vista psíquico, do contato físico direto, de refeições compartilhadas, do colo dos avós, do sofá acolhedor para conversas próximas. Mas, ao menos por enquanto, os que compõem a rede social de pessoas idosas necessitam buscar saídas criativas que reforcem a presença psíquica e a importância dos mesmos em suas famílias e comunidades. Já vimos diversas ações inspiradoras, como a “cortina dos abraços” instalada em uma instituição para idosos, serestas feitas nas ruas, prédios inteiros cantando parabéns, cartinhas afetuosas entregues junto com as compras do mercado. Ações simples, mas cujo significado de presença e cuidado podem ser a diferença entre a preservação de uma boa condição psíquica ou o declínio físico e mental da população idosa, que é especialmente atingida e necessita de medidas específicas de atenção e intervenção no atual cenário pandêmico.

7. FAMÍLIA

O acontecimento da pandemia no mundo despertou e acelerou mudanças e seus efeitos se dão no convívio entre as pessoas, no modo de estudar, na forma de desempenhar o trabalho e nas formas de comunicação. Vive-se um momento histórico que potencializa algumas marcas singulares na humanidade, entre elas, tornar mais presente no cotidiano a incerteza e o imprevisível.

A complexidade da vida familiar tem a capacidade de oportunizar ao ser humano experiências relativas a alegrias, mas também a aflições. As vivências no campo familiar podem contribuir para que uma pessoa seja mais aberta, amorosa e compreensiva, assim como podem também inaugurar experiências de intolerância e incompreensão. A diversidade de experiências pode ser vista como força promotora de confiança. Essa diversidade de experiências está atrelada à singularidade da dinâmica familiar, ou seja, se dá pelas experiências emocionais de cada membro daquela família.

Frente à situação atípica que leva a maior convivência familiar em muitas situações, o sujeito acaba por estar mais consigo mesmo e com o outro. Essa mudança incrementa a criação de espaços compartilhados no trânsito da vida, marcado pela incerteza e pelo imprevisto, oferecendo ao sujeito a possibilidade de experienciar sentimentos diversos, os quais circulam de forma particular em cada família.

Sabe-se que é no seio da família que um sujeito inaugura as experiências de relacionar-se com o outro. Assim, o que acontece dentro das famílias pode funcionar como um modelo de convivência em sociedade, a forma de estar com o outro e de compartilhar espaços coletivos. A singularidade da dinâmica familiar em que um sujeito está inserido tem efeitos em sua saúde emocional, podendo promover, ou não, vínculos que encorajam ou desencorajam relações amorosas e respeitosas. Essas marcas vão se atualizando nas relações com as outras pessoas e também têm a ver com a possibilidade de desenvolver laços de confiança ou que levam à necessidade de construir estratégias de desconfiança, de distanciamento e de defesas.

Para que aconteça uma parceria amorosa na convivência familiar, precisa do investimento de todos, porque é uma via de mão dupla. Todos os elementos fazem parte e precisam fazer um trabalho emocional. Tem ai uma bidirecionalidade, cada sujeito sofre ações e ao mesmo tempo promove reações.

As famílias estão enfrentando atualmente mudanças significativas, uma vez que o acontecimento da pandemia desencadeou questionamentos, angústias, o estar próximo fisicamente e o aumento do tempo de permanência em casa acabam por impor uma proximidade, que faz com que a qualidade dos vínculos familiares se tornem mais evidentes. Essa circulação de afetos, ansiedades, angústias, medos e

ameaças afeta todos os membros, podendo ser amenizada quando existe uma diferença instaurada dos lugares e funções, no sentido de que cada um possa ocupar o seu lugar, os pais no lugar de pais, de sujeitos adultos, facilitando para que os filhos ocupem um lugar de filhos, sejam eles crianças, adolescentes e até mesmo os filhos adultos.

Na medida em que se vive uma importante alteração das rotinas familiares, o incremento das angústias, a ameaça de morte real, a instabilidade econômica, ou seja, vários elementos que provocam um momento disruptivo, percebe-se a importância da forma como cada um vivencia essas condições. Assim um sujeito pode ver esse momento difícil como uma oportunidade de fazer diferente ou não. Algumas pessoas entendem que um bom relacionamento é marcado pela ausência de conflito, mas não tem como viver sem passar por conflitos, pois eles fazem parte da vida, sendo que o problema está em como se busca as condições de enfrentamento.

Esse momento conflitivo provocado pela pandemia convoca o ser humano a buscar recursos, os quais, as vezes, nem ele mesmo sabe que tem. Assim, a experiência da pandemia vai estar na história de cada um de uma forma singular, sendo uma experiência de vida. Mas também é importante saber a importância familiar nesta marcas.

8. CONCLUSÕES

Bom, mas e aí? Frente a este quadro, o que fazer?
Seria muito simplista e pretensioso fazer uma lista do que "deve"ou "não deve" ser feito para administrar um momento tão atípico e sem referências precisas. O que vale para todos, já sabemos, apesar de ainda suscitar polêmica: deve-se restringir a circulação de pessoas, reforçar medidas de higiene, cuidar dos grupos de risco. Mas no lugar de uma receita, falemos de atitudes que podem ser facilitadoras.

Em primeiro lugar, pensamos que, se a vida está anormal, deve-se reconhecer isto, bem como o sofrimento que as mudanças causam. Reconhecer o sofrimento não é necessariamente sucumbir a ele, mas percebê-lo, compreendê-lo, não cobrar tanto que tudo esteja "normal" quando obviamente não está. A partir disto, fica um pouco mais simples perceber o que pode ajudar a cada um, individualmente, a construir a sua própria estratégia de enfrentamento. Que para alguns pode ser o exercício físico em casa e para outros pode ser Netflix e sorvete - ou ambos para a mesma pessoa,

em momentos distintos. Para alguns pode ser buscar muita informação, tentar abarcar o máximo possível de dados e para outros pode ser parar de olhar as mídias sociais e trocar a TV por um livro sobre qualquer outro assunto. Alguns vão poder trabalhar mais, outros não vão conseguir. Muitos podem sim precisar de ajuda especializada e para isto é que ela foi criada.

Alguns movimentos podem ser citados como "recomendações universais", devendo, é claro, ser avaliados e adaptados individualmente e não necessariamente seguidos como uma receita infalível e válida para todos. Mas, em linhas gerais, acolher o próprio sofrimento e o dos demais ajuda a não traçar expectativas impossíveis para este momento; identificar estratégias que possibilitem a redução do stress e aumento da sensação de conforto; manter uma rotina de cuidados pessoais, horários (mesmo que adaptados), replanejar a rotina para o que é possível no momento; manter o contato, mesmo que de forma virtual, com a rede de apoio e afetos; observar o consumo de álcool, tabaco e outras substâncias e evitar seu uso abusivo como veículo para o alívio das emoções; reduzir o tempo gasto em coberturas da mídia e redes sociais e buscar informações em fontes confiáveis. Todas estas são estratégias factíveis e, apesar de simples, são atitudes que podem impactar significativamente no bem-estar psíquico durante o enfrentamento desta e de outras crises.

De algum modo, a humanidade já enfrentou muitas pandemias e sobreviveu a todas elas, com custos maiores ou menores. É fato que nunca estivemos tão munidos de informações e recursos médicos, o que não evitou que a pandemia surgisse, mas pode sim minimizar muitos de seus efeitos. Somos, enquanto espécie e humanos, muito mais capazes e resilientes do que imaginamos - basta olhar para algumas das inúmeras manifestações de criatividade e solidariedade que tentam se opor à destrutividade e ao pânico causado por um vírus minúsculo, mas potente.

9. BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5a edição - DSM-5. Artmed, 2014.

American Psychological Association. Stress in America 2020. Disponível em https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report.

Eizirik C., Kapczinski F., Bassols A.M.S. O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica. Artmed, Porto Alegre, 2001.

Ministério da Saúde e Fiocruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Recomendações Gerais. Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf.

Scharff, D.Y., Vorchheimer, M. Dialogos clinicos sobre psicoanalisis con familias y parejas. Edicio-nes Biebel, Buenos Aires, 2017.

10. SOBRE O NUPPS

O Núcleo de Psicoterapia Psicanalítica da Serra Gaúcha (NUPPS) surgiu há dez anos em Caxias do Sul, fruto do desejo de um grupo de 13 colegas, psicólogos e psiquiatras, da cidade e da região, de constituir um espaço para o estudo continuado da psicanálise e de suas teorias derivadas.

Com apoio constante da Sociedade Psicanalítica de Porto Alegre, deu-se início a grupos de estudo mensais, que foram se expandindo ao longo dos anos até constituir-se a atual instituição autônoma, com cerca de 30 sócios. Caracterizado desde o início pela pluralidade de formações, linhas e referenciais teóricos, o grupo foi se constituindo em torno de um pensar psicanalítico e ético comuns.

Desde sua criação, o núcleo conta com um informativo mensal, o +K, composto por produções escritas de seus associados e convidados, com conteúdo que frequentemente enlaça a interface psicanálise/cultura. Há em funcionamento diferentes grupos de estudo, que contemplam autores seminais e contemporâneos,

além de diferentes temas dentro da psicanálise. Em 2018, o grupo passou a ter uma sede própria e deu início ao primeiro Curso de Especialização em Psicoterapia Psicanalítica, com duração prevista de dois anos, cuja graduação, prevista para julho de 2020, acontecerá em data futura em função da pandemia de coronavírus.

NUPPS

CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

Créditos

Autoria e Coordenação Técnica
Núcleo de Psicoterapia Psicanalítica da Serra Gaúcha - NUPPS
Equipe responsável pela elaboração da cartilha:
Ana Paula Peukert Bassi - médica psiquiatra - CRM 28050/RQE 20062 - presidente do NUPPS
Fernanda Marçolla Weber - médica infectologista
Patrícia Bisol - psicóloga - CRP 07/05771
Denise Casara - psicóloga - CRP 07/06984
Roseli Dal Bem Fistarol - psicóloga - CRP 07/04918

Agradecimentos

Ana Paula Peukert Bassi - presidente do NUPPS
Fernanda Marçolla Weber - médica infectologista
Patrícia Bisol - psicóloga e membro do Nupps
Denise Casara - psicóloga e membro do Nupps
Roseli Dal Bem Fistarol – psicóloga e membro do Nupps
Rudimar Luis Brogliato – presidente da OAB - Subseção de Caxias do Sul

A Comissão de Direito Médico e da Saúde agradece a oportunidade dada pela OAB - Subseção de Caxias do Sul e NUPPS de disseminar a cultura da prevenção e saúde.