

Isolamento social e o sofrimento psíquico em tempos de COVID-19

Social isolation and psychological suffering in times of COVID-19

Lidiane Motta 

Psicóloga – CRP: 08/28841, Maringá, PR, Brasil. *Autor para correspondência: psicologalidianemotta@gmail.com

Ponto de vista

Em tempos de Covid-19 a norma é: fique em casa para não se contaminar, mesmo que você tenha grande chance de ser assintomático. Há muitas pessoas sem risco de morrer, mas que são transmissoras para outras que morrerão. Portanto, cuidar do outro é cuidar de si e cuidar de si é cuidar do outro, é ter respeito com os idosos e os demais do grupo de risco, é entender que estamos diante de um momento perigoso, de grande impacto e difícil, embora invisível, é saber que nosso papel como cidadãos é agir com responsabilidade, que incluiu seguir as orientações necessárias para o cuidado individual e coletivo.

No cenário atual, locais de encontro e troca podem se transformar em locais de contágio, o ser humano é agora uma fonte potencial de perigo, abrimos mão de relações e situações que estávamos habituados, porque afinal não podemos e nem devemos entrar em negação e fugir da realidade, mantendo o mesmo estilo de vida do “antes coronavírus”.

Além disso, grande parte das pessoas já relaciona o coronavírus com o medo, a pandemia não é só de gripe, é também de pânico. O bloqueio, o estar fechado em casa, o medo que estamos experimentando, nos convida a sobreviver não só ao vírus, mas também ao estresse e as doenças psíquicas a curto e longo prazo decorrentes da era do Covid-19.

O medo é uma resposta saudável, um fator de proteção do sujeito que permite mapear e delimitar o perigo que o ronda, e afinal de contas, todos nós estamos receosos. Nesse sentido, não podemos extirpar totalmente o medo e angústia de nossas vidas, mas podemos nos reposicionar frente a isso e extrair ou criar algo a partir disso. Portanto, é importante entender que a quarentena durará pelo menos por um tempo, e que não basta apenas nos imunizar fisicamente, precisamos também nos imunizar emocionalmente.

Longe de querer estabelecer um manual comportamental de prescrições como um roteiro do que fazer, ou deixar uma impressão reducionista sobre a situação, gostaria de tecer algumas “dicas” simples para que a gente possa dar e encontrar significado para a quarentena, e se articular a algo da realidade. Talvez isso nos possibilite criar uma maior “imunidade psíquica” nesse momento de caos. E é claro, sem a intenção de deixar de lado a necessidade de sair de visões individualistas para também optar pelo compartilhamento e solidariedade, civil e social.

Enquanto é necessário informar-se, muita exposição e especialmente fontes não confiáveis podem aumentar o estresse. Então, informe-se, preocupe-se, higienize-se, mas se o excesso de informações, conteúdos e notícias ruins já chegaram em um ponto que a preocupação e o desespero estão te consumindo, entenda e ouça os seus limites, repense sua relação com os seus consumos de informações e perceba a hora de parar.

É momento de (re)inventar e se (re)adaptar: se tiverem em família aproveitem esse momento para se unirem mais e para resgatarem valores talvez perdidos. Além de tentar dormir bem e comer o mais saudável possível, assista filmes, séries, documentários, faça sua receita predileta, meditação, yoga, atividade física (em ambiente doméstico), ouça música, dance, leia um livro, escreva sua dissertação, artigo, tese, poema.

Ibn Sina, também conhecido como Avicena, médico e polímata persa, considerado um dos pais da medicina moderna, escreveu tratados sobre vários assuntos, no qual alguns se concentram em medicina e psicologia. Avicena nos deixou um importante ensinamento ao proferir uma frase que achei interessante e oportuna para o momento: “A imaginação é a metade da doença; a tranquilidade é a metade do remédio; a paciência é o primeiro passo para cura”. Cuide-se!

Palavras-chave: Covid-19, isolamento social, sofrimento psíquico, pânico.

Minicurrículo

Lidiane Motta. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR. Psicóloga Clínica de Orientação Psicanalítica. Especialização em Psicanálise em Andamento pelo Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR e pelo Instituto ESPE de Londrina.

Como citar: Motta, L. 2020. Isolamento social e o sofrimento psíquico em tempos de COVID-19. Pubsáude, 3, a026. DOI: [https:// dx.doi.org/10.31533/pubsau3.a026](https://dx.doi.org/10.31533/pubsau3.a026)

Recebido: 24 mar. 2020.

Revisado e aceito: 24 mar. 2020.

Conflito de interesse: os autores declaram, em relação aos produtos e companhias descritos nesse artigo, não ter interesses associativos, comerciais, de propriedade ou financeiros que representem conflito de interesse.

Licenciamento: Este artigo é publicado na modalidade Acesso Aberto sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 (CC-BY 4.0).