



Humanidades na Saúde | Pandemia por coronavírus e saúde mental

“E o que o coronavírus está fazendo conosco?”



Muito obrigada, Ricardo, pelo teu esforço e competência para a realização dessa sessão de hoje. Você está nos permitindo exercer efetivamente “Humanidades na Saúde”. Nós humanos, diferente dos animais, não temos só comportamentos automáticos, repetitivos; nós pensamos e criamos, nos adaptando ao mundo e o mundo a nós. Nós também precisamos trocar uns com os outros. E é isso que estamos fazendo aqui, compartilhando nossas reflexões e vivências, contribuindo para a nossa saúde mental enquanto indivíduos e enquanto grupo.

Benilton, obrigada pelas tuas considerações. Elas nos enriquecem muito e nos acompanham nesse período de tanta perplexidade e indagações.

Porque a pandemia está fazendo um pandemônio conosco. Revirou nossa vida de cabeça para baixo, tirou nossa capacidade de ir e vir ameaçou nossa perspectiva econômica e social e nos defrontou com nossas escolhas de vida até agora.

Apesar disso, se eu tivesse que avaliar esse período inicial de quarentena aqui entre nós, eu diria que surpreendentemente estamos nos adaptando bem. Alguns mais ansiosos, deprimidos, outros apáticos, mas também alguns descobrindo em si e nos parceiros de quarentena aspectos novos e prazerosos. Do que vejo na minha pequena amostra de pacientes e através de conversas com colegas “psis”, estamos lidando melhor do que esperaríamos. Percebi em mim (e lendo uma pesquisa feita na China ¹) que um dos fatores que diminui o estresse é a possibilidade que cada um tem de se proteger do vírus. As fantasias ameaçadoras de contaminação diminuem. Assim, a quarentena não só protege nossa saúde física, mas também, de certa forma, a nossa saúde mental.

Também confirmamos o que já sabemos sobre nós humanos - nossa singularidade. O desafio é o mesmo para todos, mas as respostas variam de acordo com as circunstâncias de cada um (nossos recursos emocionais, familiares, econômicos). Estamos aprendendo muito sobre nós mesmos nesse período.

¹ Wang (et al) - Immediate Psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID 19) epidemic among the general population in China – International Journal of Environmental Research and Public Health (2020, 17,1729)

Claro que ainda estamos no início da quarentena - não sei como ficaremos com mais tempo de confinamento e com mais notícias de casos de pessoas próximas acometidas, ou mesmo com êxito letal. Muito difícil para todos.

Mas a minha preocupação maior é em como será o período pós quarentena. Estamos achatando a curva, mas quando sairmos de casa o vírus estará lá. E mesmo quando acabar essa ameaça, ela ficará marcada na nossa mente como uma experiência traumática. O outro humano (o corpo do outro), o contato com o outro será fonte de perigo. Até porque podemos imaginar que outros vírus virão. A Aids mudou nossas práticas sexuais. Agora, para nos proteger do contágio, precisamos de uma distância de pelo menos um metro um do outro.

Como faremos para nos adaptar a isso? Que novas práticas sociais se normalizarão? O que será considerado saúde mental? O que hoje chamamos de um indivíduo esquizoide não será a regra? Não teremos uma sociedade mais agorafóbica e com rituais obsessivos de limpeza incorporados ao dia a dia?

O homem é o mesmo homem pós-descoberta do fogo, da agricultura, da era industrial e da revolução tecnológica, mas também é outro. Já discutíamos os efeitos da tecnologia na subjetividade (a relação homem-máquina, os cyborgues, o mundo digital). Aqui já tivemos uma sessão do “Humanidades” discutindo telemedicina por exemplo, mas essas novidades estavam sendo incorporadas lentamente. Hoje pessoas de mais idade estão usando plataformas de encontros, bancos e compras online e outros recursos que antes se recusavam a aprender. A Covid-19 traz uma velocidade imensa nessa transformação, porque reforça a sensação de que o mundo virtual é mais seguro. Se o vírus de computador nos assustava, hoje a palavra vírus recuperou o seu sentido inicial.

Nós temos uma memória da nossa vida antiga, mas as novas gerações já serão criadas assim. Sentimos o mesmo amor de sempre ao falar com nossos netos por vídeo, nos lembrando da sensação deles apertados nos nossos colos, mas como eles estão aprendendo a se relacionar? Os relacionamentos virtuais estão sendo incorporados de forma natural...

Enfim, o homem é criativo e destrutivo e tem uma grande capacidade de se adaptar. Não sabemos o que esperar, temos que esperar. Imaginamos que o mundo será outro. Só podemos torcer e tentar fazer com que seja um mundo onde nosso potencial criativo predomine.

Lucila Faerchtein, psicanalista SBPRJ

06/04/2020.