



Universidade Federal
de Campina Grande



PRO SAÚDE GEO
Conectando saberes para promoção da saúde

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE HUMANIDADES
UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA
LICENCIATURA EM GEOGRAFIA

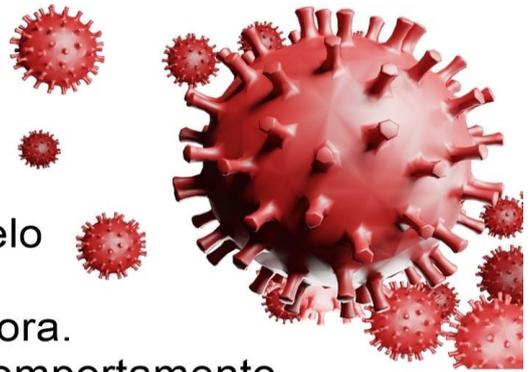
SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

CORPO DISCENTE: LUCAS CHAGAS VIEIRA
MIRELLA TORRES DA COSTA XAVIER

PROFA ORIENTADORA: Dra. MARTHA PRISCILA
BEZERRA PEREIRA



Todos já devem ter ouvido ao menos uma vez durante esses últimos meses o termo “novo normal”. Ele tornou-se corriqueiro à medida que a pandemia causada pelo vírus Sars-CoV-2, causador da Covid-19 se disseminava mundo a fora.



Arelado a toda essa mudança de comportamento, o risco iminente de uma contaminação por um vírus do qual ainda se conhece tão pouco tem desencadeado cada vez mais algum tipo de problema de fundo psicológico em boa parte das pessoas. Fatores como o isolamento social, mudança de rotina, perda de emprego ou simplesmente a impotência diante de algo tão grandioso nos convida a pensar o quanto se faz importante, principalmente nesse momento, prezar pela manutenção da saúde mental.

Mudar um pouco de foco e adotar práticas paliativas são tentativas válidas. Assistir a filmes, séries e novelas, praticar jardinagem, fazer artesanato, cozinhar ou simplesmente ler têm sido tarefas bastante praticadas nesse período de pandemia a fim de que a energia do indivíduo seja concentrada em atividades que lhes tragam prazer e não pânico.



Outro ponto de grande pertinência é a questão atrelada ao lugar e a saúde.

TERIA O LUGAR NO QUAL O SUJEITO VIVE INFLUÊNCIA SOBRE SUA PRÓPRIA QUALIDADE DE SAÚDE MENTAL!?

Segundo alguns estudiosos da área da Geografia da Saúde, **SIM!** O espaço ao qual vivemos, e denominamos como nosso lugar, consegue interferir na nossa qualidade de vida, juntamente com os acessos ao qual este lugar nos oferece como também com os os respectivos comportamentos e interações sociais que desenvolvemos no mesmo.

A autora Helena Nogueira, especialista no entendimento da relação de lugar e saúde, salienta:

“É portanto fundamental melhorar o espaço físico e social que constitui o lugar. Isso significa incrementar o funcionamento social coletivo, aumentando os níveis de capital social, alargando e fortalecendo as redes sociais, e melhorar também as infra-estruturas materiais, as facilidades e as oportunidades oferecidas por cada lugar.” (NOGUEIRA, 2008, p.70)

Tendo isto em vista, torna-se inegável como esta sistemática se fez totalmente afetada com a pandemia, a rotina que vivemos no nosso lugar se fez alterada drasticamente com todas as medidas adotadas para buscar contornar os males pandêmicos causados às nossas vidas recentemente, podendo causar malefícios a nossa saúde mental e emocional!



Sendo assim, buscamos pesquisar sobre os agravantes causados nas pessoas durante este período de incertezas vividos nesta pandemia. Diante disso faz-se pertinente uma análise acerca de como a pandemia do novo coronavírus tem afetado cada vez mais a saúde mental do ser. Os resultados colhidos durante a aplicação de um questionário com a saúde mental durante a pandemia como tema, nos dá uma perspectiva da necessidade de se falar sobre esse assunto, dado crescimento exponencial das mais diferentes patologias que afligem a mente.

De antemão, tivemos o interesse de entender se os apoiadores deste projeto que toparam responder ao formulário acreditavam que os lugares ao qual vivenciaram esta época de pandemia poderia ter afetado sua condição mental, e eis o resultado, seguido de alguns relatos deixados espontaneamente pelos entrevistado acerca desta temática específica:



"Durante toda a pandemia a minha cidade viveu altos e baixos no número de casos, e a população sempre desrespeitou as medidas de isolamento então isto contribuiu bastante com a preocupação da possível subida no número de casos, e isto me fez surtar várias vezes. Além claro do convívio familiar que se tornou mais complexo e mais propício a contendas."

"Não acho que minha casa em si, por ser o ambiente onde vivenciei o isolamento, interferiu de forma alguma na minha saúde mental, tendo em vista que considero um lugar tranquilo, bem como minha convivência familiar. Acho que foram mais fatores externos como o bombardeio de notícias sobre a COVID-19 e a audiência da rotina habitual, além da pressão do sistema EAD, os fatores que me deixaram mais ansiosa."

"Não sei ao certo se contribuiu de maneira totalmente negativa para minha saúde mental. Tenho o sentimento de que o meu meio de vivência e as pessoas que fazem parte dele me salvaram de uma agravamento dos sintomas que o impacto dessa pandemia me causou."

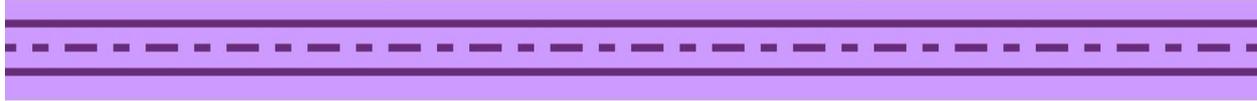
"O lugar em que vivo, minha casa especificamente, foi um local confortável e tranquilo pra se viver durante a quarentena.

Também não tive problemas com a família.

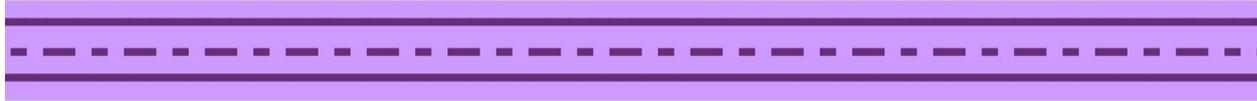
A causa dos problemas que surgiram foram de "origem individual" mesmo."



**"Interferiu muito, já antes de
haver uma mudança radical."**

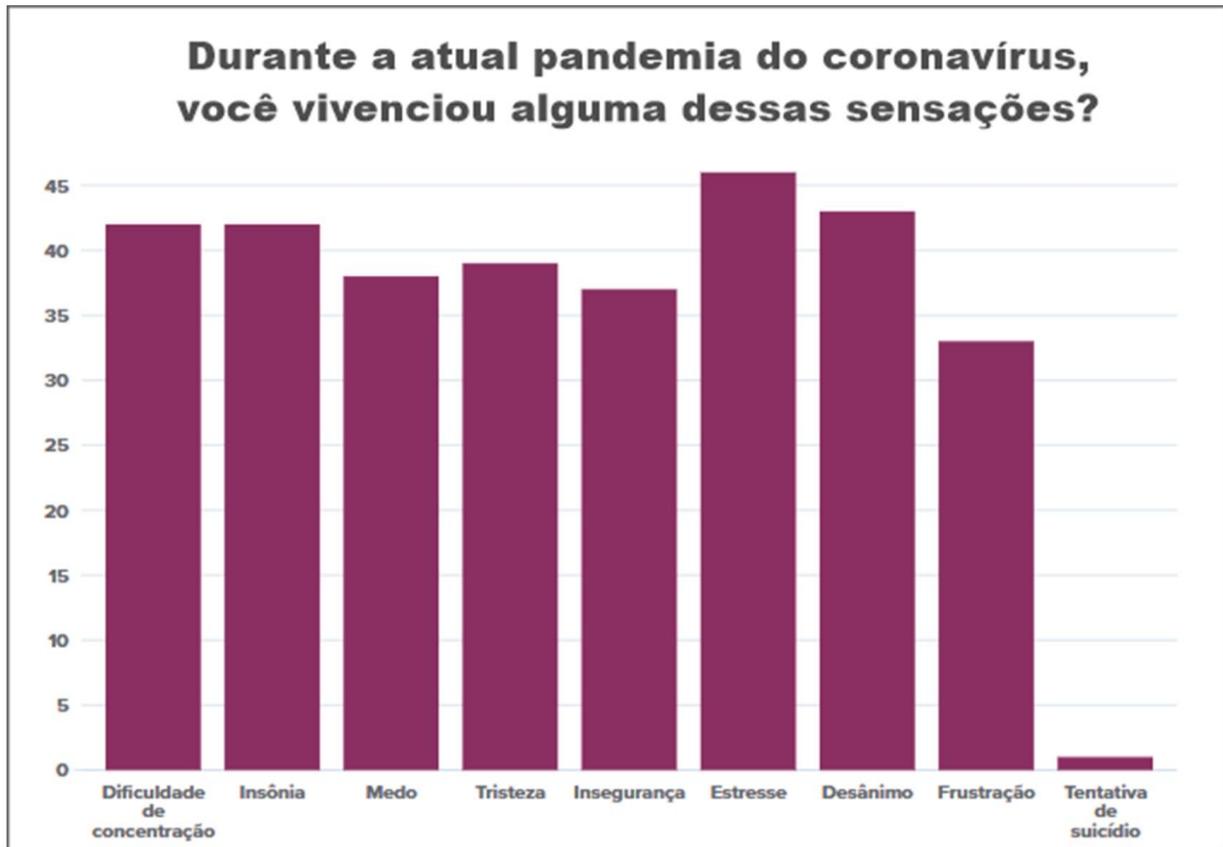
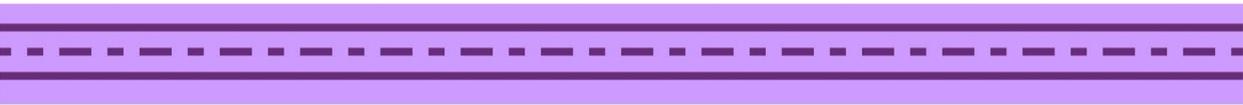


RESULTADOS:

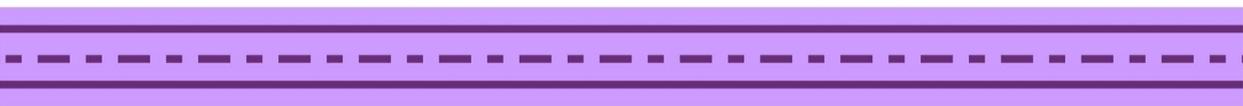


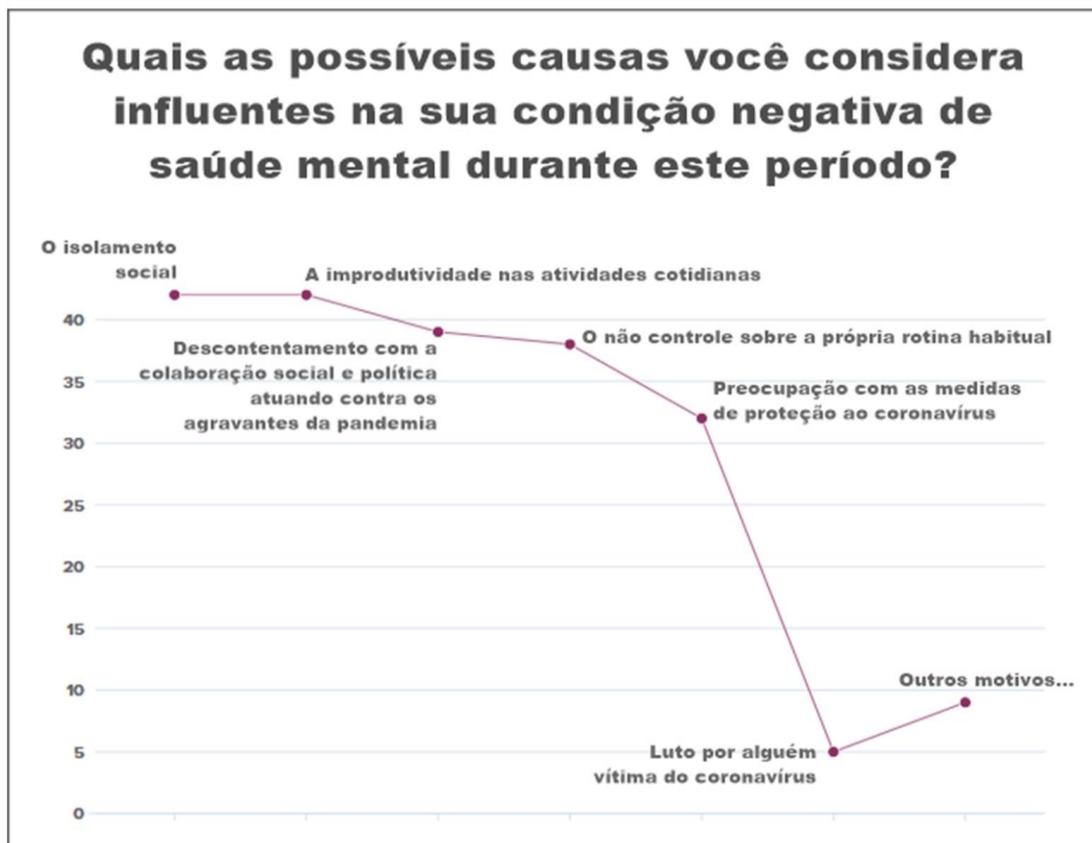


De início foi questionado aos entrevistados sobre a certeza ou suspeita de sofrer de alguma dessas patologias da mente: ansiedade, depressão, tendência suicida, entre outras. Nos chama atenção o alto índice dos entrevistados que declararam sentir algum tipo de ansiedade durante o período de pandemia do coronavírus. Em contrapartida, os que afirmaram não sofrer de nenhuma patologia em questão fez dessa opção a segunda com maior número de escolhas. A depressão também foi citada, seguida da opinião dos que declararam sofrer de outras patologias e também dos que afirmaram não saber de fato se sofrem de algumas dessas patologias. Em menor índice aparece a tendência suicida.



Dentre todas as sensações que foram perguntadas se houve sua incidência durante esta pandemia, a grande maioria dos entrevistados mencionou sentir algum tipo de estresse diante da atual realidade. O desânimo, seguido pela dificuldade de concentração e a insônia foram bastante relatados. O sentimento de tristeza alcançou um índice bastante relevante, atrelado ao medo e a insegurança que também foram bem lembradas pelos apoiadores. A frustração de ter de lidar com uma pandemia e todas as consequências que dela advém também refletiu no índice do tópico em questão. A tentativa de suicídio foi a menos citada pelos entrevistados.



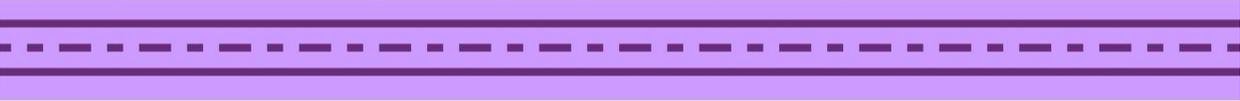


A possível causa mais citada como sendo a mais influente na condição de saúde mental durante a pandemia do novo coronavírus foi o isolamento social, fato que para a grande maioria, inevitavelmente acabou desencadeando uma improdutividade nas atividades cotidianas, como é possível observar no segundo ponto do gráfico. Em sequência observamos o descontentamento com a colaboração social e política atuando contra os agravantes da pandemia como o terceiro motivo mais elencado. Os apoiadores destacaram também com grande relevância o não controle sobre a própria rotina habitual. É possível perceber que boa parte dos entrevistados demonstrou preocupação quanto as medidas de proteção ao coronavírus. Outros motivos também foram citados pelos colaboradores e como ponto de menor índice aparece o luto por alguém.

Em prol de lhe oferecer uma melhor condição emocional, quais práticas você adotou para contornar sua condição durante esta pandemia?



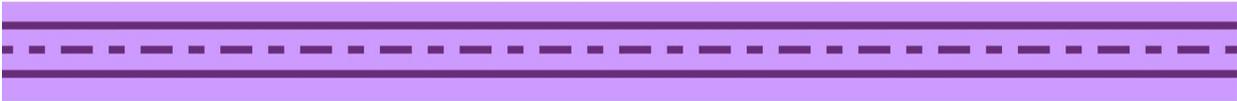
Em prol de melhorar a condição mental fragilizada durante a pandemia, a maioria dos entrevistados procuraram consumir obras audiovisuais (filmes, seriados, novelas, vídeos da internet, etc...), seguido do contato virtual com os seus entes queridos mantidos por meios virtuais neste período de tempo. Ademais confirmando o quanto a cultura foi fundamental para o oferecimento de uma melhor condição mental, o hábito de ler produtos literários em ampla diversidade (livros, revistas, gibis, HQs...) e ouvir músicas, podcasts e rádio garantiram melhor satisfação em meio a esta pandemia; enquanto meditar e praticar alguma atividade artística ocuparam o espaço de hábitos não muito adotados pelos entrevistados, diferente da contribuição a algum vício que ocupou um dos menores índices de adesão dos apoiadores da pesquisa.



O QUE OS ORGÃOS ESPECIALIZADOS ME RECOMENDAM A FAZER PARA CUIDAR DA MINHA SAÚDE MENTAL DURANTE ESTA PANDEMIA!?



- Cuidar de si e dos outros, mantendo contato com amigos e familiares e encontrando tempo para atividades de lazer;
 - Seguir as recomendações da OMS e das agências de saúde do governo;
 - Prestar atenção às suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos;
 - Limitar a exposição às notícias relacionadas a pandemia, pois muita informação pode desencadear distúrbios de ansiedade;
 - Comunicar a alguém quando sentir sintomas de tristeza ou ansiedade;
 - Auxiliar, tanto quanto possível, pessoas em grupos de risco;
 - Compartilhar informações e instruções sobre prevenção de contaminação;
 - Entender que estresse e medo são normais em situações desconhecidas;
 - Evitar confundir a solidão do confinamento preventivo com abandono, rejeição ou desamparo;
 - Estabelecer uma rede de suporte (mesmo que seja virtual);
 - Não discriminar ou culpar grupos ou indivíduos pelo processo de contaminação;
 - Manter padrões adequados de sono, nutrição e exercício;
 - Praticar meditação (atenção plena);
 - Usar técnicas positivas de psiquiatria / psicologia.
- 



REFERÊNCIAS:

NOGUEIRA, Helena. Os lugares e a saúde. Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press, 2008.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré. Saúde Mental durante a Pandemia do novo Coronavírus: algumas reflexões necessárias. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p.e413985478-e413985478, 2020.

ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*, 2020.

