Efeitos psicológicos da pandemia – qual é o cenário atual e quais são as tendências para o futuro?

Estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a apresentar alguma manifestação psicopatológica caso não haja nenhuma intervenção de cuidado específico. É importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados podem ser qualificados como doenças. A maioria pode ser classificada como reações normais diante de uma situação anormal.

O cenário atual gera uma **tendência ao aumento da ansiedade e dos sintomas de depressão (como irritabilidade, ansiedade, insônia e alterações de apetite), além de sensação recorrente de impotência, impaciência, tédio, tristeza e angústia.**

Pessoas que passaram por situações muito difíceis, como os profissionais de saúde que atuam no combate à Covid-19, assim como as famílias que tiveram um ente que ficou gravemente doente ou que veio a falecer, podem sofrer de **estresse pós-traumático**. Essa condição consiste em uma soma de sintomas como **aceleramento do batimento cardíaco, insônia, perda de apetite, desvio de situações que lembrem a situação de trauma**, entre outros.

Existe também uma **tendência ao aumento do consumo de bebidas alcoólicas e de outras drogas, além do agravamento dos casos de violência doméstica contra a mulher e de violência física e sexual contra crianças***, tanto pelo aumento do uso do álcool quanto pelo aumento da convivência das pessoas dentro de casa.

Quais serão os efeitos psicológicos da pandemia depois que tudo isso passar?

A longo prazo, ainda não há informação suficiente para prever como a pandemia afetará a vida emocional e psicológica das pessoas. Isso depende da soma de diversos fatores como condições sociais, o estado da economia, o nível de desemprego, a volta às aulas nas escolas e faculdades e o impacto nas famílias que perderem entes queridos.

Porém, especialistas especulam que, **a médio e longo prazo, pode haver uma piora dos quadros de transtorno de depressão, ansiedade e do uso de álcool ou outras drogas**, principalmente das pessoas que já têm um diagnóstico psiquiátrico desses casos.

Como cuidar da saúde mental nesse momento de pandemia e isolamento social?

- **Manter uma rotina organizada** com horários de dormir, de acordar e de refeição;

- **Fazer alguma atividade física regular - dentro de casa!** Uma alternativa é seguir aulas, orientações e tutoriais no Youtube ou em outros sites;

- **Manter uma rotina com as crianças, além das atividades escolares.** Brincadeiras, jogos como dama, trilha, jogos de cartas, jogos de tabuleiro, leitura de histórias, desenho, brincar de fazer comida, brincar de arrumar os armários, brincar de limpar a casa e de cuidar dos animais domésticos, etc.

- **Manter encontros virtuais com amigos e familiares.** Manter a rede socioafetiva é fundamental. Para as crianças, também é possível inventar brincadeiras à distância com os amigos, como jogos de imitação e de adivinhação.

Em casos de depressão, ansiedade ou outros efeitos psicológicos, como buscar ajuda?

Existem diversos profissionais e centros de apoios psicológicos, tanto públicos quanto privados, que se adaptaram para o teleatendimento ou atendimento online. Confira algumas opções:

- TelePaz: criado pela Prefeitura de Curitiba, a plataforma é oferecida à população em geral pelo telefone **(41) 3350-8500**;

- Projeto "Você Importa" da UFPR: espaço criado pela UFPR para a comunidade externa. Consiste em intervenções realizadas pelo Programa Institucional UFPR ConVida, incluindo rodas de conversa online e possível encaminhamento para acolhimento individual online. Para estes o contato é possível por meio dos seguintes endereços eletrônicos: **http://convida.ufpr.br/portal/** ou **ufprconvida@gmail.com**.

- Setor público: o serviço público também tem oferecido opções de atendimento online para casos de transtornos emocionais, psiquiátricos ou psicológicos. Aqueles que utilizam o serviço público devem procurar uma **unidade de saúde, a UPA (Unidade de Pronto Atendimento) ou o serviço de emergência nas situações mais agudas.**

***Para denunciar casos de violência contra a mulher ou de abuso infantil ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher) ou 100 (Disque Direitos Humanos).**

Referências:

Marco Antonio Bessa – Psiquiatra da infância e adolescência e chefe do Departamento de Medicina Forense e Psiquiatria da UFPR.

Tayna Nayara Nunes – Psicóloga Hospitalar.

Governo do Brasil – Denunciar e buscar ajuda a vítimas de violência contra mulheres (Ligue 180)

Ministério Público do Paraná – Disque 100 - Disque Direitos Humanos - Disque Denúncia Nacional

Elaborado pelos componentes do Projeto de Extensão "Bases Científicas para Promoção de Saúde da População: enfrentamento da COVID-19" do Complexo Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná.