

## Pandemia e saúde mental: qual a relação?

Você já parou para pensar em todos os impactos da pandemia? Não digo apenas os impactos econômicos, mas, sim, com relação à saúde, especialmente a mental.

Se você ainda não havia pensado em como a pandemia da COVID-19 afetou o psicológico das pessoas, eu o convido para mergulhar nesse tema tão importante, com intuito de entender como fatores externos influenciam a nossa mente.

### O início de tudo

Em janeiro de 2020, a OMS (Organização Mundial da Saúde) declarou o surgimento de uma nova doença provocada por um vírus do tipo coronavírus – a COVID-19. Dois meses depois, a doença já havia se espalhado e o *lockdown* já era obrigatório no mundo todo.

Os casos da doença aumentavam a cada hora... Sem saber como lidar com essa situação, médicos e profissionais da área da saúde trabalhavam incansavelmente. A população geral também não sabia exatamente como agir. As medidas de distanciamento social foram adotadas e as restrições para sair de casa eram mais que necessárias.

Infelizmente, além da situação caótica no sistema de saúde, ainda enfrentávamos problemas sociais, com o aumento do desemprego que atingiu a [taxa de 13,5% em 2020](#), segundo dados da Agência Brasil.

A partir desse cenário trágico e das notícias que se espalharam rapidamente a cada dia, incertezas e medos cresciam dentro das pessoas.

### Fadiga Pandêmica, o que é?

Na tentativa de entender mais sobre o contexto da pandemia e suas principais consequências no psicológico humano, especialistas deram nomes aos sentimentos e sensações em que muitos vivenciaram. Esse é o caso da [“fadiga pandêmica”](#), terminologia adotada pela OMS para designar o cansaço e o esgotamento físico e mental provocados pela pandemia.

Segundo especialista do Hospital das Clínicas da UFPE (Universidade Federal de Pernambuco), os sintomas mais comuns da fadiga pandêmica são: estagnação, falta de propósito e de motivação, além da dificuldade de concentração e queda de rendimento no trabalho ou nos estudos.

Todos esses sintomas aliados ao sentimento de desesperança acabaram intensificando os quadros de ansiedade e depressão, além de desestabilizar doenças pré-existentes que estavam controladas.

### Por que nossa saúde mental se desestabilizou assim?

Se você, assim como eu, se identificou com algum desses sintomas, apenas saiba que isso era mais que esperado.

Somos seres sociais por natureza, desde os primórdios vivemos em grupos e trocamos experiências constantemente. Com a chegada da pandemia, perdemos, de certa forma, nossa liberdade e nossa principal forma de interação.

Além disso, é importante dizer que o convívio prolongado dentro de casa aumentou também o risco de desajustes na dinâmica familiar, o que soma mais um fator para desestabilizar nossa saúde mental.

### E aí, o que fazer?

Deu para perceber que a situação foi realmente crítica, certo? Até hoje, novembro de 2021, ainda sofremos com as consequências da pandemia ao pensar em saúde mental.

Contudo, um índice positivo e que também subiu foi o de procura por ajuda para sanar esse desconforto mental, especialmente a [procura por psicólogos](#). Segundo a Agência Brasil, houve o aumento no número de profissionais que se cadastraram na plataforma e-psic, ferramenta obrigatória para psicólogos que atendem remotamente.

Além da ajuda profissional, existem algumas atitudes que também podem contribuir para nossa melhoria, como:

- Reservar momentos para lazer;
- Separar o lazer do trabalho e não ficar online constantemente;
- Respeitar o seu próprio limite;

- Planejar sua rotina, ainda que sejam coisas simples;
- Realizar atividades relaxantes como meditar, escutar música, assistir filmes e ler livros.

É importante destacar que haverá dias mais calmos e dias mais difíceis. Ainda que pareça impossível, o ser humano é sempre capaz de se adaptar às adversidades. Por isso, lembre-se: viva sempre um dia de cada vez!

Texto por Bianca Barros.