

Produções para a Revista ComTempo como repórter voluntário

Edições e publicações disponíveis em <https://revistacomtempo.com/>

ESPECIAL CORONAVÍRUS



Dani Carmesin
Foto: André Insurgente

Como os artistas independentes estão vivendo em tempos de pandemia

Impossibilitados de se apresentar em grandes eventos, essa categoria tem enfrentado dificuldades e precisaram se reinventar para continuar mostrando o seu trabalho e ter perspectivas de futuro.

ALINE ANTUNES

Com a rápida propagação do novo coronavírus, diversos setores da sociedade precisaram parar e uma delas foi a cultura. Grandes espetáculos e festivais nacionais foram cancelados, como o Festival Lolapalooza (SP), Festival de Inverno de Garanhuns (PE), Festival João Rock (SP), Festival de Curitiba (PR), entre outros eventos locais que acontecem pelo país todos os anos. Filmes, mostras de dança, peças de teatro e lançamentos de projetos importantes também foram adiados ou cancelados, deixando os artistas independentes sem trabalho e tendo que se virar de outras formas para poder manter a arte viva e sobreviver a esse momento tão difícil.

As lives acabaram fazendo sucesso no mundo artístico durante o isolamento social, e foi com a ajuda das plataformas digitais que muitas dessas

pessoas conseguiram continuar o seu trabalho. Mas é a internet que vem auxiliando os artistas independentes há muito tempo, pois são uma categoria que já encontrava dificuldades e eles tinham que se reinventar a cada trabalho. “Nessa jornada como artista independente, tive que me desdobrar e me redescobrir como uma artista de múltiplas funções, pois para gerenciar minha própria carreira tive que aprender um pouco sobre marketing digital, fotografia, produção artística e de audiovisual para manter uma divulgação constante e que desperte o interesse do público pelo meu trabalho”, revela a cantora e compositora Dani Carmesin.

Dani contou ainda da resistência que eles enfrentam por trabalhar de forma livre. “Já participei de alguns festivais em Recife e pelas cidades do interior de Pernambuco, mas infelizmente os grandes palcos da cidade, e acredito que do país todo, ainda tenham uma certa resistência para os novos artistas independentes. Creio que alguns festivais se limitam aos artistas consagrados ou artistas que se tornam

“fenômenos de popularidade” seja por vídeo ou algum fato ocorrido, mas dificilmente analisam artistas que vem trabalhando constantemente e evoluindo sua música, sua arte”.

Essa não é apenas uma visão da pernambucana, mas também de Magister, que trabalha com música, dança e performance, e nos contou como era a sua percepção do universo artístico independente antes do coronavírus. “Eu via como um cenário que sempre se utilizou dos artistas e não os reconhecia”, desabafa ele que já foi vencedor com grupos coreografados por ele em campeonatos de K-pop, participava de shows, festivais e anualmente da parada de São Paulo e por todo o litoral. A saída foi fazer ensaio fotográfico e vídeos para as suas redes sociais.

Fazer quase tudo online é a realidade de grande parte das pessoas desse grupo desde sempre, e para Dani ela é uma grande aliada. “Tirando os shows e ensaios, eu sempre produzi meus trabalhos em casa e a internet sempre foi uma das minhas principais ferramentas de divulgação para chegar a lugares que nunca pisei. Foi através dela que consegui furar algumas bolhas criadas pelo mercado da música e, inclusive, a falta de incentivo cultural para financiar os meus projetos”, revela.

Com a pandemia, aqueles que não usavam com tanta intensidade, tiveram que se adaptar, e quando o decreto foi fechar tudo e adiar atividades artísticas, foi na internet que a cultura continuou em movimento. “Eu comecei imediatamente a dar aulas online, mesmo sem nunca ter feito. Comecei a pesquisar e a me mobilizar para não deixar os alunos parados. Dou aula online, faço *live* regular todas as quintas no Instagram e tenho participado como convidada em outras lives para falar de dança, trabalhos que já realizei e participei de alguns festivais online de dança”, explica a dançarina e professora de dança pernambucana, Aneska França, que já participou de importantes festivais de dança e, agora, para continuar exercendo suas atividades precisou da ajuda da tecnologia.

“Eu consegui intensificar mais essa divulgação e pude finalizar outros projetos pendentes que tinha, como por exemplo, o meu projeto com o cantor e compositor Allan Falcão, chamado Projeto Monóculo, onde cada um da sua casa gravou sua parte da música e lançamos um *single*, marcando assim a estreia do nosso projeto. Além disso, lancei em todas as plataformas digitais o remix da minha música Éden em parceria com o DJ VoltímetroBass, que resgatou essa canção que tinha sido lançada no meu segundo EP. Também participei de lives, fiz parcerias com artistas de outros estados, e lancei, no dia 11 de junho, o meu single Loop Infinito, primeira música extraída do meu novo disco. E sigo na divulgação desse novo single”, relata Dani sobre como ela está aproveitando a internet nesse tempo.

Participar de programações online é a saí-

da de todos eles e a musicista Malka Julieta lembra da importância que essas atividades podem trazer benefícios financeiros para o próprio sustento dos artistas. “Entre continuar compondo e lançando algumas coisas com colaborações à distância, tenho tentado trabalhar vez em quando com lives também. Eu tenho participado de *lives* e eventos online desde que agora tenha algum retorno financeiro. Eu percebi que houve uma grande leva de *lives* no começo que não deram retorno nenhum e a gente tem que lembrar que dentro de qualquer trabalho existe uma expectativa de retorno para que a gente possa pagar nossas contas e viver nossas vidas”, pontua.



Aneska França
Foto: André Ferreira

PARADA NOS PLANOS

Todos os artistas estavam se preparando para produções importantes, mas tiveram que mudar totalmente os seus planos. “O isolamento começou em uma época que costuma ter bastante contratação, acabou pegando uma parte importante das divulgações de um álbum que lancei. Foram 13 shows cancelados”, revela Magister, que este ano não pôde participar da parada de São Paulo e festivais de cultura LGBTQIA+, pois foram todos cancelados.

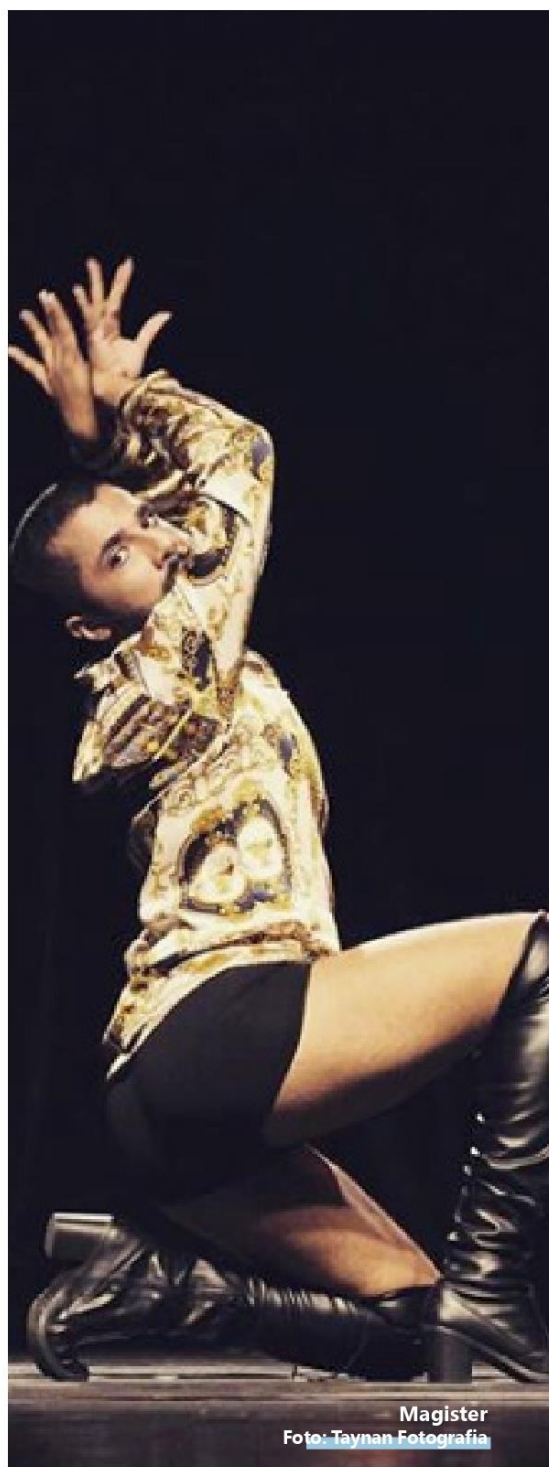
Assim como Dani Carmesim, que embora estivesse mais focada no lançamento do mais novo trabalho, tinha outras produções em vista. “Eu estava com a expectativa de colocar projeto para festivais importantes, como do Ciclo Junino e o Festival de Inverno de Garanhuns (FIG), por exemplo, e que, infelizmente, vão ter que esperar para o próximo ano, ao que tudo indica”, lamenta.

“Eu estava em um momento de plena ascensão na carreira, conseguindo conquistar novos espaços e lugares antes da pandemia começar. Estava para sair em uma turnê na Europa com uma MC, onde além de tocar com ela eu ia tocar em alguns festivais e raves de música eletrônica, mostrando meu trabalho solo também. Assim que eu voltasse ia tocar o meu trabalho no DGTL, um dos maiores festivais de música eletrônica do Brasil”, conta Malka Julieta, que é musicista, acompanha cantores, artistas, é produtora musical, faz gravação, mixagem e masterização.

Malka contou ainda como era a sua atividade que precisou ser interrompida e os novos trabalhos adiados. “Dentro da minha rotina de trabalho estão grandes shows, festivais. Costumo tocar em raves de techno e acompanho uma cantora, onde tive a oportunidade de andar o Brasil inteiro em grandes festivais pelo país. Uma parte da minha atividade sempre foi música ao vivo e show. Sempre viajo para me apresentar e fazer show para muitas pessoas. Tem uma parte que também é de estúdio presencial para gravação e tudo mais”.

“O começo do ano para atividades de dança é um momento que as coisas vão engatinhando, porque aqui em Recife as coisas parecem que só começam de verdade depois do Carnaval. Eu estava lançando todos os projetos para assim que passasse o Carnaval a gente engatasse de vez, e aí aconteceu a pandemia e, na verdade, agora estamos vivendo essa realidade com o mundo virtual e não temos perspectivas de data nenhuma.

Isso me deixa muito inquieta, porque a gente fica sem poder se programar muito para essa volta. Só fazendo uma organização aleatória, mas sem saber a data de colocar as mãos à obra. Todos os congressos e eventos estavam marcados para depois do Carnaval”, aponta Aneska.



Magister
Foto: Taynan Fotografia



Malka Julieta
Foto: Helena Yoshioka

DIFICULDADES FINANCEIRAS

A falta das apresentações trouxe também uma realidade triste e dura, a da diminuição, e até mesmo da falta de recursos para quem vive da arte, conseguir se manter. Mesmo aqueles que desempenhavam outras funções em paralelo com a vida artística têm sentido os impactos. “Está bem complicado, pois além da questão de produção era o dinheiro que sobrava para eu me manter fazendo arte”, conta Magíster, que também precisa desenvolver trabalhos com redes sociais para conseguir sobreviver.

Para Malka, que vive apenas da arte e tem na música o seu trabalho principal, foi ainda mais difícil para sobreviver a essa pandemia. “Financeiramente foi um desastre. Eu saí de uma situação em que eu ia ficar tranquila esse ano com as apresentações e a turnê que eu ia fazer, e fiquei em uma situação sem trabalho, sem dinheiro e sem perspectiva de receber ou voltar a trabalhar. Então foi muito complicado”, expõe.

“Os artistas independentes sempre enfrentam entraves para manter seus trabalhos. A dificuldade financeira vem de muito antes, na verdade. A pandemia apenas intensificou essas tribulações, pois nós, artistas independentes, não temos uma agenda sequencial, mas shows pontuais. Além do mais, aqui em Recife já tínhamos

poucos espaços abertos para fazermos apresentações com o mínimo necessário para um show com uma banda completa acontecer. E outro fator bem decisivo para o aumento dessas dificuldades é o fato de termos um público muito inconstante e que vem de uma prática, que aos poucos vem sendo quebrada, de não pagar para ver shows de artistas locais, independentes e autorais”, desabafa Dani Carmesim.

“O financeiro eu sempre fui muito organizada, mas está sendo bem difícil porque o dinheiro só tem saído. Foram poucos alunos que aderiram às aulas online e muitos estão saindo, pois muitos perderam emprego e tiveram carga reduzida. Estamos tendo que ‘se virar nos trinta’ porque não está sendo fácil. Eu sempre vivi só de arte, só trabalho com dança e faço produções de eventos de dança. Fomos uma das primeiras atividades a parar e vamos ser uma das últimas a voltar, e isso também me preocupa muito, porque é muito tempo parado, sem atividades, e implica diretamente no lado financeiro das escolas, dos bailarinos e de todo mundo que trabalha com dança. Não tem trabalho há três meses e a gente está entrando no quarto mês. Eu já escuto vários colegas falando que querem conseguir emprego em outra área porque não está dando mais dinheiro de jeito nenhum”, atenta Aneska França.

PERSPECTIVAS

“Eu esperava grandes mudanças talvez, mas a verdade é que a gente não conseguiu achar nenhuma solução real para a questão da arte em tempos de pandemia, e o que eu vejo é muita gente esperando que vá voltar ao normal. Eu não vejo soluções novas e tão inovadoras saindo, não. Eu creio que a gente tenha até conquistado uma nova forma de fazer show e de se comunicar fazendo shows online, ter se aprimorado isso, mas não acredito que isso um dia vá substituir a validade e necessidade de um show ao vivo. Eu entendo que a arte passou por uma mudança na questão do consumo e de quem está fazendo ela, porque as perspectivas mudam, o tipo de música que você ia fazer e o que as pessoas estão procurando e sentindo é bem diferente. Eu penso na produção que eu tenho feito na pandemia e ela é muito diferente da que eu fazia fora. Os sentimentos que eu tenho, as coisas que se perpassa são totalmente outras, então isso inevitavelmente atinge o fazer música”, desabafa Malka Julieta.

O momento não tem trazido muitas esperanças para os artistas e as dificuldades para exercer as suas atividades certamente vão continuar acompanhando essas pessoas, mas é preciso tentar pensar no futuro mesmo sem saber quando e como vão poder voltar. “Acho que agora não sei como vai ser, vamos precisar de muita cautela e eu estou tentando me preparar, mas otimista quanto à dança, porque agora na quarentena ela foi uma atividade que ajudou muito a melhorar a qualidade de vida das pessoas. Ela vai ser muito mais bem vista, principalmente para as pessoas que não eram adeptas e acho que

tivemos esse ganho positivo, de conseguir atingir pessoas que não conheciam a dança. Mas por outro lado acho que as pessoas vão ficar receosas por nossa atividade ter muito contato”, relata Aneska França, com esperanças de que as pessoas enxerguem a dança com outros olhos.

“Essa pandemia trouxe bastante inquietações diante de quase tudo, inclusive do cenário artístico. A parte positiva que devemos apontar desse período é a aproximação do público com seus artistas preferidos, a vontade que eles tiveram de repentinamente conhecer ‘coisas novas’ e de ousar sair das suas zonas de conforto, se permitindo outras possibilidades. As *lives* trouxeram um outro olhar do público ao artista, e isso aproximou e estreitou o laço artista-público, coisa que antes talvez não era tão possível por causa da vida frenética que alguns levavam e apenas se contentavam em consumir o mais visível. Meus planos para depois da pandemia são: lançar o meu novo disco, trabalhar em um show de lançamento para ele, produzir cliques e colocar projetos para captação de recursos para poder rodar pelo Brasil mostrando esse novo trabalho”, conta Dani Carmesim sobre as suas expectativas para quando tudo passar.

Um novo cenário com mais reconhecimento e oportunidades de trabalho é o que todos os artistas desejam e esperam. “Com o grande consumo de arte nessa quarentena, eu acredito que depois que tudo isso passar, teremos um grande consumo e valorização da arte em geral, espero que aconteça a criação de novas plataformas e espaços para produção de arte”, confessa Magister.



Interferências da tecnologia na educação infantil



Especialistas explicam como o uso de eletrônicos em excesso pode trazer prejuízos para a aprendizagem e também para a saúde física das crianças

O uso da tecnologia tem se tornado cada vez mais natural entre as crianças, até mesmo por aquelas que estão na primeira infância e tendo os primeiros contatos com o mundo escolar.

Quem nunca ouviu alguém dizer que uma criança da família sabe mexer melhor no seu celular do que os adultos? Certamente muitos de nós já ouvimos ou até mesmo falamos isso em diferentes situações e com certo espanto. Mas o uso em excesso tem trazido preocupações para muitos professores, pais e especialistas. E aí surgem diversas dúvidas e, uma delas, é sobre as más consequências que os pequenos podem ter na escola e levar para toda a vida se houver exagero.

Na tentativa de apresentar um mundo novo, distrair ou até mesmo acalantar em diversas situações, os pais têm apresentado os eletrônicos cada vez mais cedo, mas é importante esperar o momento mais adequado e a melhor forma de usar.

"Cada vez mais, as crianças pequenas estão expostas ao uso de tecnologia, e muitas são as pesquisas sobre os benefícios e prejuízos a esta exposição. Para a Academia Americana de Pediatria, a idade ideal do contato com a tela (televisão, internet, celular, entre outros) é que seja iniciado após os 2 anos de idade e com limite de tempo, e de até no máximo uma hora para crianças de até 5 anos", revela a psicóloga e especialista em análise aplicada ao comportamento, Luana Passos.

A profissional, que também é coordenadora e professora de pós-graduação em Psicologia da Faculdade IDE (Instituto de Desenvolvimento Educacional), em Recife-PE, explica que se essas orientações sobre tempo e idade forem seguidas, não haverá danos para a criança, mas, caso contrário, as consequências podem não ser muito boas. "Alguns especialistas apontam que o uso excessivo da tecnologia pode trazer malefícios para as crianças. Alguns destes prejuízos podem estar relacionados ao déficit de atenção, atrasos cognitivos, dificuldades de

aprendizagem, impulsividade, problemas de sono, obesidade, depressão e risco de vício em tecnologia", atenta.

Dentro da sala de aula este uso já vinha sendo sentido pelos professores com o passar dos anos. "Conforme a tecnologia foi evoluindo, passei a perceber que os alunos expostos à tela estavam ficando mais desatentos na escola. Se for comparar os alunos com as mesmas idades da geração passada com a de hoje, os atuais tem dado muito mais trabalho para aprender. A falta de interesse pelos conteúdos tem piorado a cada ano que passa", revela a professora Silvana Antunes, que trabalha com educação infantil há 23 anos.

A falta de atenção e a dificuldade de registrar algumas informações é o que tem chamado muito a atenção da educadora infantil dentro da sala de aula, e Silvana vem associando com o exa-



Luana Passos, psicóloga e especialista em análise aplicada ao comportamento. Foto (Arquivo Pessoal).

gero na hora de usar o celular, tablet ou videogame. Já Luana conta que esses quadros podem, sim, estar relacionados com o tempo que esses aprendizes passam na frente da tela e os sinais podem ser explicados cientificamente. "Segundo alguns estudos, o uso excessivo da tecnologia pode, sim, influenciar na atenção, na memória e na aquisição de novas aprendizagens", expõe.

Com o passar do tempo, os primeiros sinais de que as coisas não estão indo bem começam a aparecer e, muitas vezes, são os professores que começam a observar. "Quando comecei a perceber a falta de interesse pelos estudos na escola, passei a investigar o estilo de vida que os alunos levavam quando não estavam comigo. A partir daí, pude ver que aqueles que tinham pouco ou nenhum contato com os eletrônicos mostravam o desempenho escolar bem melhor. Cuidei em alertar os pais ou responsáveis, que muitas vezes não tinham percebido como isso estava prejudicando", conta Silvana.

Mesmo tendo aula em regime remoto, os sintomas continuam aparecendo. "Os sinais são observados diretamente do comportamento da criança. Estas sinalizam com expressão de cansaço, de tristeza e também podem utilizar comportamentos de fuga, como, por exemplo, falar que está com dores, dormir durante a aula, desconectar o fio do computador, desativar o vídeo e ir fazer outras coisas. Muitos são os comportamentos que podem indicar uma exaustão da criança", atenta a especialista em Psicologia.

Ela continua, falando sobre a parceria entre escolas e pais. "Se estes comportamentos acontecem e o professor não percebeu, os pais devem conversar com o professor sobre o caso do seu filho e reorganizar a forma de ensino, para que este seja o mais proveitoso possível. Tanto os pais quanto os professores devem estar atentos, se o ensino está sendo proveitoso ou aversivo para a criança, pois, em algum momento, as aulas presenciais irão voltar e a criança poderá 'se fechar' para ela, pois a aversão ao estudo que está sendo desenvolvida nesta época de pandemia por algumas crianças, pode ser generalizada para outros momentos e situações".

Consequências físicas

O uso excessivo da tecnologia pode trazer, também, consequências físicas e elas afetam o aprendizado das crianças no ambiente escolar. "Pode influenciar todo o desenvolvimento neuropsicomotor. A criança necessita de estímulos sensoriais para o seu desenvolvimento e isso é adquirido em seu ambiente de vida: tocar e pisar em texturas diferentes, observar novos ambientes e formas, explorar o seu redor.

Diante das aulas online, é preciso continuar tendo cuidado e lembrar a individualidade de cada criança. "O mais importante é olhar cada aluno como único. Existem alunos que conseguem ficar uma hora na frente da tela absorvendo conteúdos; tem alunos que conseguem ficar na frente das telas, mas não absorvem conteúdos; e tem alunos que não conseguem ficar uma hora na frente das telas. Para cada aluno o professor deve encontrar estratégias para que este momento seja o mais proveitoso possível, utilizem diferentes materiais nas aulas, utilizem histórias curtas, dêem intervalos para a criança levantar um pouco, insira atividades corporais entre as demais atividades e, o mais importante, sejam flexíveis. Já os pais devem tentar encontrar um ponto de equilíbrio, se a criança de até 5 anos fica exposta a mais de uma hora de aula, devem ser evitadas as telas em outros momentos", explica Luana.



Silvana Antunes, que trabalha com educação infantil há 23 anos.



Angélica Pascoal, fisioterapeuta e especialista em neurofuncional adulto e pediátrico.

Todas essas portas para um bom desenvolvimento motor acabam sendo restritas pelo uso da tecnologia, afinal de contas, muitas crianças estão passando mais tempo deitadas com uma tela na mão, do que brincando e correndo pela casa", explica a fisioterapeuta e especialista em neurofuncional adulto e pediátrico, Angélica Pascoal.

E os efeitos não param por aí. "Podem adquirir vícios posturais por permanecer por muito tempo em determinada postura, como uma hiper flexão de pescoço, ombros antero projetados e hiper cifose da coluna torácica, gerando aquela postura mais retraída e assimétrica. Além de dores musculares e articulares, dores de cabeça, alteração visual e do sono, ansiedade, irritabilidade, agressividade e queda no desempenho escolar e isolamento social", exemplifica Angélica, que tem experiência clínica em pediatria.

As crianças que estão começando a vida escolar agora podem sentir isso não só no ambiente educacional. "Além dos riscos posturais, também podemos atentar para o déficit de atenção, quando falado sobre o desenvolvimento intelectual e social. No processo de aprendizagem, a tecnologia pode, sim, ser uma grande aliada, porém, se usada com moderação e supervisão de adultos. Alguns estudos chegaram a apresentar uma curiosidade muito interessante de que as crianças estão com dificuldades em segurar lápis e canetas devido ao uso excessivo de tecnologia, principalmente os de touch screen, pois com seu uso acaba que músculos dos dedos das crianças não se fortaleçam o suficiente para permitir que segurem um lápis corretamente", atenta a profissional.

O resultado desse mau uso pode chegar lá na vida adulta e a fisioterapeuta conta que esses pequenos podem ter consequências na assimetria corporal, alteração sensorial, déficit espacial e temporal, sedentarismo, obesidade, ansiedade, transtornos de comunicação e de interação social. Por isso, ela revela sobre quais sinais os pais precisam ficar atentos. "Uma criança sentindo dores musculares e articulares, já é algo para se atentar, porém quando gera alterações psicossomáticas, já é algo muito mais alarmante, não devemos chegar a esse nível, deve-se seguir as recomendações sobre o tempo de uso das tecnologias".

CORONAVÍRUS

Idosos pós-vacina e a volta para a vida em sociedade

Especialistas explicam como continuar cuidando desse grupo e como vai ser voltar dessa população para a vida social.



ALINE ANTUNES

O plano de vacinação dos estados, no Brasil, continua lento pelo número baixo de vacinas disponíveis para a população. Por isso, mesmo já tendo conseguido tomar as duas doses do imunizante contra a Covid-19, os idosos ainda não podem voltar para as atividades sociais que participavam antes da pandemia.

Depois de todo esse tem-

po isolado, surge a preocupação por parte da família e cuidadores de como conseguir continuar mantendo seus senhores e senhoras em casa, e como vai ser a volta desse grupo para a rotina que tem feito tanta falta também na vida dessas pessoas.

Do ponto de vista clínico, ainda é mais seguro continuar respeitando as medidas sanitárias. "Uma vez imunizado, o idoso

ainda pode se contaminar e apresentar sintomas leves e moderados da doença, o que pode trazer desconforto, além de poder, mesmo imune, ao entrar em contato com alguém infectado, carregar o vírus e ser o transmissor dele para outro indivíduo ainda não vacinado", explica a geriatra e professora da pós-graduação em Geriatria e Gerontologia da Faculdade IDE (Instituto de De-

envolvimento Educacional), Sandra Brotto.

Os cuidados não ficam apenas com o corpo, mas também com a mente dessas pessoas, que sofrem ainda mais com os impactos de uma pandemia. "O envelhecimento, por si só, contribui para desencadear ou agravar as condições de saúde mental, entre as quais se tem ansiedade e depressão, sendo consideradas as mais graves e mais incidentes no idoso, merecendo ainda mais destaque neste período de pandemia. Isso nos faz pensar e refletir o quão importante é a participação e o convívio desses idosos no meio social", observa a psicóloga e pós-graduanda em Neuropsicopedagogia, Emanuella Gouveia.

"A vacina vem como um alento no meio disso tudo, e a ansiedade por se proteger faz parte da natureza humana, principalmente nos idosos, por ser o grupo de maior risco. Estratégias como prática de meditação e atividade física, alimentação leve e balanceada, vídeo-chamada com familiares e amigos, além de atividades de lazer e de estimulação cognitiva podem ajudar a passar o tempo com qualidade como, por exemplo: leitura, trabalhos manuais, dança, canto, quebra-cabeça, palavras cruzadas, caça-palavras, bordado e pintura, dentre tantas outras", orienta Sandra.

Daqui para frente, os familiares e amigos serão os grandes aliados dos anciões. "Cada família, em conjunto com o idoso, precisa refletir e discutir as estratégias importantes para o seu contexto. Nesse momento de pandemia, o afastamento físico reflete ato de amor, carinho e consideração, além de ser estratégia de proteção. A família e a sociedade podem se tornar um sistema de apoio ao idoso, recomendando-se um relacionamento permeado por respeito e atividades diárias de apoio", esclarece a profissional de psicologia.

A ansiedade é muito grande para poder voltar a frequentar

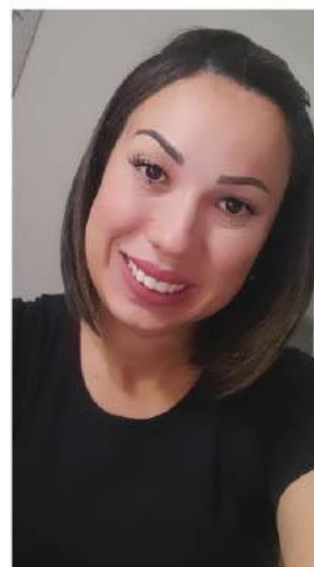


Sandra Brotto, geriatra.

os lugares que antes faziam parte da rotina, e muitos se questionam quando isso vai acontecer. "Acredito que todo recomeço é um processo gradual, afinal estamos lidando todos os dias com o desconhecido, desde o início da pandemia. Porém, quando atingirmos 75% da população vacinada e a transmissão começar a cair, o que observaremos com a redução de hospitalizações e morte pela Covid, creio que a segurança voltará, assim como toda a agenda social dos idosos, que retornarão aos seus pilates, cursos, bailes, trabalho e viagens. A família e os amigos serão primordiais na recuperação dessa socialização", relata a professora.

Essa volta vai precisar de bastante cuidado pois, com o isolamento, alguns transtornos podem ter sido desencadeados. "Situações como a quarentena tendem a despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza, depressão, entre vários outros transtornos mentais. É importante ficar atento a qualquer sinal que indique algum dos sintomas. O fator emocional dos

idosos em tempos de coronavírus e pós-pandemia necessita de atenção", finaliza Emanuella sobre a cautela que vai precisar ter quando o antigo normal estiver de volta.



Emanuella Gouveia, neuropsicopedagoga.

Automedicação para fins estéticos: um perigo para além do corpo

por revistacomtempo em 21 de março de 2021



Por: Aline Antunes

Não somente o nosso organismo pode sofrer consequências, mas também o nosso psicológico pode ser afetado com essa prática

Muitos de nós já procuramos, por conta própria, uma melhora de forma imediata para qualquer tipo de problema de saúde, e isso é uma coisa cada vez mais recorrente. Uma pesquisa feita pelo Conselho Federal de Farmácia (CFF), divulgada em 2019, revela que 77% dos brasileiros têm o hábito de se automedicar. Os dados são alarmantes e a prática ainda mais, pois não existem apenas os casos em que a pessoa procura o alívio de uma dor, e sim também aquelas pessoas que acreditam que alguns remédios para tratamentos clínicos podem trazer benefícios estéticos para o seu corpo.

“O perigo no uso indiscriminado de medicamentos para uma finalidade estética, é que diversas funções fisiológicas podem ser alteradas e trazer alguma resposta, seja a curto ou longo prazo. Mesmo aqueles de uso tópico, como pomadas, cremes e géis, precisam de um acompanhamento, pois podem causar algum dano inesperado, ou até mesmo ter o seu efeito inativado com o uso de outro produto, gerando uma ineficácia do tratamento”, explica o farmacêutico e docente da Faculdade IDE (Instituto de Desenvolvimento Educacional), Diego Guedes.

Um exemplo de comprimido usado da forma errada e perigosa é o laxante, “sob a falsa perspectiva de emagrecer, uma vez que diminui o tempo do alimento em contato com o intestino, impossibilitando, assim, a absorção da carga calórica do alimento. Contudo, os nutrientes necessários à manutenção das nossas funções fisiológicas também não são absorvidos, levando muitas vezes o paciente a um quadro de desnutrição severa e o surgimento de condições clínicas decorrentes da falta de vitaminas e minerais”, esclarece o profissional de farmácia.

Diego explica ainda que existem medicamentos que podem trazer efeitos colaterais clinicamente úteis, mas que precisam de prescrição e acompanhamento profissional para que os benefícios sejam justificados e o paciente não corra nenhum tipo de risco. Usar qualquer tipo de fármaco sem que se tenha orientação de um médico ou do próprio farmacêutico pode ser perigoso para o organismo e os efeitos podem ser colhidos ao longo do tempo.

Mas o que faz alguém tentar se automedicar para fins estéticos?

Existe uma pressão na sociedade que faz com que as pessoas busquem pelo corpo considerado perfeito e achem que para serem aceitas precisam se enquadrar nesse modelo. O resultado disso pode fazer com que algumas pessoas busquem no medicamento um auxílio para chegar a esse objetivo.

“Pessoas que podem, ao longo da sua formação como sujeito, ter alguma dificuldade com a sua autoimagem, autoestima, reconhecimento de si, do seu corpo e da personalidade junto com a ideia de que ‘para eu ser reconhecido eu preciso ter as coisas e ter um corpo nos padrões de beleza’ podem, sim, recorrer à automedicação”, explica o psicólogo Paulo Aguiar.

Quando a prática acaba dando errado, isso pode influenciar psicologicamente. Segundo Paulo, se uma pessoa adoece por conta da automedicação surgem sentimentos de tristeza, culpa e o sofrimento pelo problema de saúde, fazendo com que a pessoa tenha consequências negativas que afetam a sua forma de estar no mundo e pensar.

“O que é mais importante é a gente pensar na perspectiva anterior. O que é que levou o sujeito a se automedicar por conta de uma exigência estética? Essa é a grande questão para que possamos construir intervenções e eu penso que há uma relação muito grande com o modelo de sociedade que a gente escolheu, onde a lógica capitalista que nos leva a ter uma exacerbação do ter, isso afeta nosso corpo e nosso psiquismo, e leva as pessoas a encontrarem um padrão estético que pode acarretar grandes consequências em busca desse padrão”, explica o profissional de psicologia.

A vida social de uma pessoa que sofreu consequências negativas ao procurar no fármaco a solução para ter o corpo dos sonhos pode ser afetada, pois para Paulo essa prática é justamente para tentar ser aceito e reconhecido socialmente. “É importante proporcionar para as pessoas, desde a infância, a ideia de que cada um é como é, que elas vão se constituindo enquanto sujeito ao longo da vida, e de que obedecer a padrões estéticos nem sempre é importante, porque todos nós somos diferentes. Essa pressão estética vai nos tornar indiferenciáveis e essa é que é a grande história, pois ninguém é igual a ninguém e a grande questão da vida é justamente a gente poder olhar para o outro, ver a diferença e se reconhecer a partir dessas diferenças”, atenta.



revistacomtempo

A ComTempo tem como principal objetivo, abordar temas que precisam de mais liberdade, atenção, aprofundamento e espaço para discussão na sociedade.