

A saúde mental pós pandemia pela COVID-19

The post-pandemic mental health by COVID-19

La salud mental post-pandemia por Covid-19

 Dara Josislenny Peixoto Dantas¹

1. Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

Como citar: Dantas DJP. A saúde mental pós pandemia pela COVID-19. Rev REVOLUA. 2022 Jul-Set; 1(1): 6-10.

Nunca se falou tanto de saúde mental como na atualidade, foi necessária uma tragédia mundial, como a pandemia do COVID-19, para que se voltasse o olhar para algo tão antigo quanto a constituição da civilização de fato.

A formação social do indivíduo é mais que uma questão de companhia, é uma questão de sobrevivência, o ser humano - afim de preservação da espécie, decidiu se agrupar, conviver mutuamente, se submeter a regras e normas criadas para a manutenção de si mesmo, a melhor tradução desse fato foi a consideração que a antropóloga Margaret Mead fez ao ser questionada sobre o assunto, senão vejamos:

“Anos atrás, a antropóloga Margaret Mead foi questionada por uma estudante sobre o que ela considerava ser o primeiro sinal de civilização em uma cultura. O aluno esperava que Mead falasse sobre potes de barro, ferramentas para caça, pedras de amolar ou artefatos religiosos. Mas não. Mead disse que a primeira evidência de civilização foi um fêmur fraturado de 15.000 anos encontrado em um sítio arqueológico. O fêmur é o osso mais longo do corpo, ligando o quadril ao joelho. Em sociedades sem os benefícios da medicina moderna, leva cerca de seis semanas de descanso para a cicatrização de uma fratura de fêmur. Este osso em particular foi quebrado e curado”.¹

Se percebendo como frágil em um mundo onde se era devorado, pelo meio, em questão de minutos (alguma relação com o mundo atual?), não havia alternativa se não se unir, formar grupos, cuidar uns dos outros, não imaginaram que essa decisão os salvaria da extinção, mas os extinguiria como indivíduos.

Em seu início a preocupação era exclusivamente a sobrevivência da espécie, isso durou quase dois mil anos, até então a civilização pouco se preocupava com qual consequência essa formação lhes afetava mentalmente, a saúde mental nunca foi uma realidade, na verdade a mente humana, o ser como ele é, não era uma realidade, com a psicanálise iniciou-se algo extraordinário: a descoberta do inconsciente, a descoberta de que o ser humano não é regido apenas pelo que a civilização lhe impõe, com essa nova ciência

foi possível perceber, na verdade, a resistência que a mente humana faz à este modelo vendo o ser humano além do que se pode ver.

A surpresa dessa descoberta, não generalizando, transformou essas resistências em patologias, cada uma com sua rotulação definida, tudo o que a mente humana revelava que não era comum ao meio, era patológico (ou ainda é?), viver se traduzia em ser normal ou doente.

Clarice Lispector, em seu livro *Um sopro de vida*, escrito pouco antes de sua morte, revela o medo de se sentir, de se expressar, de ser quem é e ser taxado como doente:

“Tenho medo de escrever. É tão perigoso. Quem tentou, sabe. Perigo de mexer no que está oculto – e o mundo não está à tona, está oculto em suas raízes submersas em profundidades do mar. Para escrever tenho que me colocar no vazio. Neste vazio é que existo intuitivamente. Mas é um vazio terrivelmente perigoso: dele arranco sangue. Sou um escritor que tem medo da cilada das palavras: as palavras que digo escondem outras — quais? Talvez as diga. Escrever é uma pedra lançada no poço fundo... Há tantos anos me perdi de vista que hesito em procurar me encontrar. Estou com medo de começar. Existir me dá às vezes tal taquicardia. Eu tenho tanto medo de ser eu. Sou tão perigoso. Deram-me um nome e me alienaram de mim.”²

A dor de ser quem é que esse trecho revela é tanta que, realmente, não há palavras para traduzi-lo, o medo de se revelar, a si mesmo e ao outro, diferente do que o social lhe impõe e sofrer a condenação eterna ao ostracismo e quem sabe até foques elétricos, conduzia muitos a escolher morrer a sobreviver dessa maneira.

Quantas e quantas vezes vimos notícias de fatalidades inexplicáveis para uma mente sã – sã no sentido de livre dos julgamentos preestabelecidos, notícias essas que nunca retrataram um por cento das que realmente ocorriam. Nossa civilização, para proteção do sistema que criou, se força a abafar qualquer ocorrência que possibilite o ser humano, indivíduo, a racionalizar e se voltar contra ele.

Se analisarmos bem a história humana, podemos perceber que só há mudanças significativas em seu conceito social quando uma tragédia acontecesse, é necessário a civilização perceber que não é tão forte assim, que não é só a união física que lhe garantirá a perpetuidade.

Demorou mais cem anos para se perceber que essa resistência nomeada pela Psicanálise, na verdade era um grito surdo - de nosso ser, nossa alma, de: não é isso que quero para mim, um pedido de socorro para se livrar de uma estrutura cunhada para “o seu próprio bem”, criando assim mecanismos de estudos profissionais para sua análise.

Ainda assim, a saúde mental não tinha um papel de importância e as poucas normas legais que versavam sobre o assunto se limitavam ao tratamento de suas patologias, somente na década de noventa com a Declaração de Caracas, resultado da Conferência

Regional para Reestruturação da Assistência Psiquiátrica no Continente Latino Americano, organizada pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) sobreveio, no Brasil, uma reforma Psiquiátrica no Sistema Único de Saúde (SUS), com essa reforma foi promulgada a Lei 10.216 de 06 de abril de 2001, unificando as pífias leis estaduais e municipais que existiam, vigente até hoje - sem alterações, movimento esse que se iniciou mundialmente após a Segunda Guerra Mundial.³

A saúde mental não se limita a eventuais patologias, vem justamente da compreensão dessa diferença de ser, da certeza de que cada um tem seu limite de tolerância, vem da vivência natural das emoções diárias que todos são submetidos, da capacidade de enfrentar as mudanças que a vida traz de forma equilibrada, estando diretamente relacionada às reações à essa estrutura social de forma a harmonizar o ser como parte do meio como indivíduo.

O livre arbítrio como razão de agir, que se justificava - social e religiosamente, para a punição dos desajustes sociais, já não se justifica, não se escolhe se desajustar, não se escolhe não fazer parte do todo, não se escolhe ser diferente.

Aqui não há definição de qual diferença se fala, o fato de ser diferente do socialmente imposto impinge ao indivíduo uma dor dilacerante, a culpa por ser quem é, a vergonha de saber que não importa o que faça, o que conquiste, nunca será como o outro, a decepção sobre algo que nem ele mesmo entende, o medo de não ser aceito.

Esse medo, que brilhantemente Clarice Lispector manifestou, não se refere ao outro do outro lado do mundo, se refere aos próximos, à família, escola, trabalho, igreja, à civilização que pode ser tocada, com as mãos ou com a mente, àqueles que se fazem mais presentes, àqueles que realmente se importam e importam. Medo esse que é o maior responsável pela debilidade da saúde mental que tanto hoje se fala, medo esse que, por vezes, é a maior e única realidade existente.

O mais triste de tudo isso é que esse, ser diferente, pode vir de quem se é ou de quem se tornou antes mesmo que se soubesse ser, como dizem os textos *Traição* e *Silêncio Forçado*, do livro *Digressões*:

"As grandes traições não são advindas de inimigos, mas sim de quem menos se espera, dos amigos, das pessoas a quem se baixa a guarda, pois destes jamais se esperaria uma ação tão baixa. Invariavelmente, o ser sociável pronuncia as seguintes frases: "nesta pessoa eu confio de olhos fechados" ou "coloco a mão no fogo por fulano". Sinto dizer, mas vez ou outra terá seu olho furado ou as mãos queimadas."⁴

"Os algozes na maioria dos fatos são tão próximos que chegam a se confundir, psicologicamente, com a vítima. Talvez daí tenha surgido a necessidade do silêncio, silêncio do absurdo, do inconcebível, do inominável. Nem a sociedade de hoje está preparada para tais revelações, revelações que demonstram que seu coração, sua alma, sua existência estão contaminadas, sempre esteve, nunca

deixou de estar, que a fachada imposta a massa é nada mais que uma cortina de fumaça para esconder sua verdadeira face.”⁴

Quando se confia o corpo, o coração e a mente, a traição é o pior dos piores traumas que se pode conhecer, isso não só muda quem se é, como quem será.

Essa “necessidade” de fazer parte do todo torna a vida “quase” insuportável, muitas vezes, para o controle das emoções “é preciso o uso de medicamentos antidepressivos, estabilizadores de humor e calmantes indicados por especialistas, até mesmo acompanhamento psicológico com a intenção de ajudar a controlar as emoções negativas e saber enfrentar momentos de maior estresse”, como retratado no texto Fênix, do livro Digressões.⁴

Os sentimentos de solidão, não pertencimento, vergonha, aliados ao medo do que o outro vai pensar, dizer ou fazer, são o combustível para uma explosão de nervos, não há saúde mental que agente.

Com o acréscimo a esse quadro do distanciamento social, dos traumas pela perda de tantas vidas, da alteração do padrão comportamental e social, dentre outros fatores ocasionados pela Pandemia de Covid-19, a elevação e agravamento de transtornos mentais já existentes era inevitável.

O ser humano como ser sociável necessita estar em sociedade, incluindo tudo que vem com ela, assim “o convívio prolongado dentro de casa aumentou o risco de desajustes na dinâmica familiar. Somam-se a isso as reduções de renda e o desemprego, que pioram ainda mais a tensão sobre as famílias. E, ainda, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida, dificultando a experiência de luto e impedindo a adequada ressignificação das perdas, aumentando o estresse.”⁵

O “mal do século”⁶ se tornou o mal da civilização como um todo, mas não foi de agora, o modelo social criado já agonizava antes mesmo dessa geração nascer, a grande questão é que agora, com a rapidez em que a informação é tratada, não há mais como esconder.

Uma frase que circula na internet é a tradução perfeita para isso: “Essa geração precisa de terapia porque a última também precisava e achava que era frescura.”

Não há mais lugar para o silêncio, não importa de que forma seja, social ou individual, esse tem como único objetivo aprisionar quem tem tanto para falar.

Na correria da vida esquece se de olhar para o lado, preocupa se tanto com o que vai ser ou fazer, que não se vê o que é, quem se é, quem são e o que realmente importa. Então, que se fale e que se fale muito sobre saúde mental, mas que se faça algo para preservá-la e aprimorá-la e que comece por você.

Agradecimento

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Referências

1. Remy B. How A 15,000-Year-Old Human Bone Could Help You Through The Coronacrisis". Forbes; s.a. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/remyblumenfeld/2020/03/21/how-a-15000-year-old-human-bone-could-help-you-through-the--coronavirus/?sh=7eaf9f6637e9> Acesso em: 6 de julho de 2022.
2. Lispector C. Um sopro de vida. 1ª ed. Rocco: Rio de Janeiro; 2020.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Legislação em Saúde Mental. 3ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2002. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/legislacaosaudemental2002completa.pdf>
4. Dantas D. Digressões. 1ª ed. São Paulo: Seletto Editorial; 2022
5. Brasil. Ministério da Saúde Biblioteca Virtual em Saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. Brasília: Ministério da Saúde; 2022. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/> Acesso em: 6 de julho de 2022.
6. Cerezo GP. El mal del siglo: el conflicto entre Ilustración y Romanticismo en la crisis finisecular del siglo XIX. Editorial Biblioteca Nueva: Madrid; 2003

Autor de Correspondência:

Dara Josislenny Peixoto Dantas
QS 07, Lote 01, Taguatinga Sul. CEP: 71966-
700. Taguatinga, Distrito Federal, Brasil.
adv.daradantas@gmail.com

Recebido: 15/04/2022

Aceito: 15/06/2022