

Coronavírus e Saúde Mental



Como o medo do coronavírus afeta a saúde mental dos indivíduos?

Pesquisas apontam que durante momentos de crise, como o atual, pessoas tem tendência a sentir raiva, tédio e solidão.

Apesar de normais durante períodos conturbados, esses fatores podem ocasionar o surgimento de insônia, medo e ansiedade que podem persistir mesmo com o fim da situação agravante, necessitando de tratamentos pontuais.

Profissionais da saúde estão isentos dessas preocupações?

Não.

Para a psicóloga Karine Cruz, da Fiocruz Brasília, “em situações de pandemia fica evidente a importância dos profissionais de saúde para a sociedade, mas, ao mesmo tempo, é depositado sobre eles um excesso de expectativas e responsabilidades”.

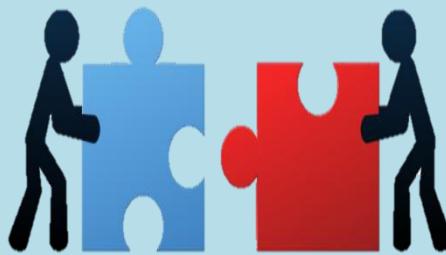
A pressão e a insegurança frente a algo desconhecido e perigoso é um enfrentamento diário dos profissionais de saúde responsáveis por enfrentar essa pandemia, o que mostra a importância do assunto em questão.



Como os problemas relacionados à saúde mental podem afetar o decorrer da pandemia?

Para os profissionais de saúde, tais dificuldades influenciam a atenção, o entendimento e a capacidade de tomar decisões, além de acarretar possíveis efeitos no bem estar desses trabalhadores.

Já para a população em geral, sintomas de infecção, como febre, hipóxia e tosse, além de efeitos adversos do tratamento, como insônia causada por corticosteroides, podem levar ao agravamento da ansiedade e sofrimento mental.



Quais atitudes devem ser tomadas a respeito?

Para os trabalhadores relacionados à pandemia, o melhor exemplo é Wuhan, na China.

O governo da cidade chinesa providenciou a chegada de trabalhadores médicos de outras províncias para ajudar a reduzir a pressão sobre os seus profissionais. Além disso, os hospitais estabeleceram turnos para permitir que os profissionais da linha de frente descansassem, e, principalmente, disponibilizaram equipes de intervenção psicológica para reduzir o estresse de médicos e enfermeiros.

Em se tratando da população em geral, quando os indivíduos estão enfrentando uma crise é importante que não se sintam sozinhos. Todos os esforços para superar o isolamento interpessoal, desde o compartilhamento de piadas até as chamadas em conferência, têm papéis fundamentais em tempos de tensão e estresse como o vivido atualmente.