



**PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS
EM TEMPOS DE CRISE**

Dr. Silas Molochenco



PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS EM TEMPOS DE CRISE

Dr. Silas Molochenco¹

RESUMO

Crise: uma das definições de crise é passar por um problema ou dificuldade e sair dele fortalecido, empoderado ou ainda resiliente. Na atualidade vivemos numa crise que é mais conhecida como pandemia. Pandemia é a infecção por um vírus e que atinge o mundo todo. Este artigo tem como propósito descrever quais são os possíveis problemas psicoemocionais que pode afetar a todos os que exercem o isolamento social e cumprem com todos os decretos ligados a ele. Procuramos dar também alguns aspectos profiláticos para uma orientação geral de como abrandar a crise.

Palavras chave: crise, pandemia, problemas psico-sociais

ABSTRACT

Crisis: one of the definitions of crisis is to go through a problem or difficulty and leave it strengthened, empowered or even resilient. Today we live in a crisis that is better known as a pandemic. Pandemic is infection by a virus that affects the whole world. The purpose of this article is to describe what are the possible psycho-emotional problems that can affect everyone who exercises social isolation and complies with all decrees related to it. We also try to give some prophylactic aspects for a general orientation on how to mitigate the crisis.

Keywords: crisis, pandemic, psycho-social problems

1 Doutor em Psicologia. Mestre em Aconselhamento e Psicologia pastoral, Bacharel em Teologia. Psicanalista, Especialização em psicanálise. Professor da FAESP

INTRODUÇÃO

Neste artigo falaremos sobre algumas perspectivas psicológicas em momentos de crise e da possibilidade do Aconselhamento ser um alento para o sofrimento, tanto no tempo da atual da pandemia bem como em outras crises. Poucas vezes a humanidade, viveu situação como a que estamos passando nestes nossos tempos. Vivemos em uma pandemia, a Covid-19, que grassou em nosso meio, ceifando milhares de vida. O contágio é fácil e os Governos Estaduais, num primeiro momento decretaram a quarentena.

A quarentena significa um isolamento o mais possível permitindo a saída de casa para as compras essenciais. O isolamento faz com que percamos um direito que é o direito de ir e vir. Na atualidade estamos praticando o que se chama de flexibilização, mas as regras de cuidados para evitar a contaminação permanecem os mesmos. O isolamento social trouxe e ainda traz alguns efeitos psicológicos para a vida das pessoas. Ao ouvir diversas palestras e ler diferentes sites sobre o assunto entendemos ser um consenso geral que tal isolamento traz a todos uma série de consequências psicológicas. Apesar de cerca de 8% da população passa por problemas psicológicos segundo os médicos do Hospital das Clínicas. A Organização Pan-Americana de Saúde em conjunto com o Organização Mundial da Saúde, apontam “que a depressão atinge 5,8% da população brasileira (11.548.577). Já distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% (18.657.943) das pessoas que vivem no Brasil”².

2 <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso m 14/2/2021



Há uma dificuldade a ser vencida por causa da quarentena ou isolamento social. A incidência de doenças psicológicas tem maior prevalência de respostas emocionais negativas entre as pessoas que passam por quarentena. Uma pesquisa realizada pela UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro) mostrou que os casos de depressão aumentaram em 50% durante a quarentena por conta da **Covid-19**, e a ansiedade e o estresse, em 80%³.

Quais são os principais problemas psicológicos desenvolvidos diante do isolamento social? Os principais problemas de ordem emocional são:

18

O medo. O medo se desdobra em algumas facetas. A primeira é o medo de ser infectado pelo vírus Covid-19. Mesmo só saindo para as coisas essenciais o risco de infecção é alto, pois farmácia, fruteira ou quitanda e supermercado é povoado de pessoas. O segundo medo é o dos relacionamentos, pois o isolamento social, dependendo das atividades que a família exerce e de seu grau de intimidade o nervosismo que a quarentena impõe, levam os familiares a perderem a cabeça e tudo acabar em desavenças.

O número de divórcios disparou neste período de quarentena no Brasil, que registrou a demanda por diversos meios, como o aplicativo de contratação de serviços GetNinjas, que registrou aumento da demanda por advogados para realização de divórcios em 47% nos últimos meses. O Colégio Notarial do Brasil, que representa os tabeliães de

3 <https://noticias.r7.com/saude/depressao-e-ansiedade-aumentaram-ate-80-na-quarentena-diz-pesquisa-22072020> acesso em 14/2/2021

notas que atuam em cartórios pelo país, também tem dados que comprovam essa tendência: em junho, 5.306 casais se divorciaram, contra 4.471 em maio⁴.

O número de divórcios mostra o medo do convívio mais próximo que o isolamento social exige. Nesse contexto que sofre são os filhos que são carregados pela ira de seus pais e que não podem se divorciar deles. Um terceiro medo é o da morte e do luto. Apesar de só 20% dos casos de infecção tornarem-se graves com possibilidade de óbito. Há sempre o medo de alguma pessoa próxima ou até mesmo a própria pessoa vir a falecer.

A tristeza. O grande dicionário Houais define tristeza como o “estado afetivo caracterizado pela falta de alegria, pela melancolia; qualidade ou estado de triste. Falta de alento; desânimo, desalento, esmorecimento. Momento que prevalece o estado de melancolia de desânimo e aflição”.

Segundo Houais a tristeza tem uma grande diversificação de sentimentos. O primeiro sentimento que ele aponta estado afetivo caracterizado pela falta de alegria. A alegria é o centro da vida afetiva, seja com a família, com os amigos ou colegas. Sem a alegria a vida perde a cor e fica cinzenta. A alegria nos impulsiona para a vida e o desfrutar dela.

O segundo sentimento é melancolia; qualidade ou estado de triste. A melancolia traz um estado de depreciação, de infelicidade e de desapontamento. Ela está muito perto

4 <https://www.jornaljurid.com.br/noticias/divorcios-estao-em-alta-durante-a-quarentena-em-todo-o-brasil> acesso em 14/2/2021



da depressão. Traz uma desordem psicobiológica que desemboca em uma desvalorização da qualidade de vida. A melancolia mexe com o emocional, o intelectual e com o físico. Diminui a capacidade de decisão e do bom humor (FAIRCHILD, 1990. p. 1103).

O terceiro sentimento é a falta de alento desânimo e esmorecimento por causa do desânimo aparece a aflição. Tem início um declínio da coragem e do vigor. Perde-se a inspiração e o entusiasmo. Quase nada alimenta a alma. Diante disso há uma perda do brilho que leva o indivíduo a prostração.

A Confusão. Confusão, em uma visão inter-relacional é o efeito de confundir alguma coisa ou pessoa. E no campo intra-relacional é o efeito de confundir-se ou elaborar algum engano a respeito de suas próprias coisas. Confusão é o estado daquilo que se encontra sem ordem, como por exemplo, as atitudes de população das nossas cidades. Apesar de o alerta na atualidade seja o de usar máscaras e buscar o distanciamento social o povo faz uma profunda desordem não obedecendo as normas de saúde impostas pelo Estado. E ainda mais, confusão é conflito entre pessoas a propósito de alguma coisa.

Confusão na família; brigas entre parceiros e entre pais e filhos, todos estressados devido o isolamento social. Não raras vezes a pessoa não consegue raciocinar direito ou tomar decisões, há uma hesitação, visto que o mundo ao redor é hostil e limita suas opções de vida.

A Falta de bom humor. A falta de um bom humor é também uma das consequências em tempos de crise. Normalmente o

mal humorado acorda e logo cedo já começa a resmungar da vida. Ele não consegue sorrir e dificilmente conversa com as outras pessoas. O mal humor não permite que ele relaxe e se descontraia. Tem dificuldade de relacionamento com amigos e com a família. A sensação que ele tem é que tudo é pesado e não consegue desfrutar das alegrias da vida. Passa a maior parte do tempo consigo mesmo.

Esse estado de mal humor pode afetar a vida física da pessoa. Pode afetar a saúde. Alguns estudos comprovam que essas pessoas que são levadas pelo mal humor tem propensão a alguns distúrbios biológicos, como por exemplo:

1. Colesterol bom alterado, também conhecido como HDL
2. Musculatura mais tensa que leva ao surgimento de dores musculares
3. Alteração da pressão arterial
4. Um enfraquecimento no sistema imunológico
5. Possibilidades do aumento da ansiedade, do estresse e da depressão

Segundo os estudos, uma pessoa bem-humorada tem a capacidade de produzir mais endorfina e terá, como consequência, a possibilidade de sofrer bem menos do que a média das pessoas e bem melhor do que as pessoas estressadas. A endorfina é um hormônio capaz de produzir o relaxamento. Outro resultado desse hormônio é o controle da pressão arterial. Viver bem-humorado subsidia as pessoas a viverem com mais saúde e longevidade.

Já, uma pessoa mal-humorada só consegue chamar para si aspectos que produzem malefícios. O primeiro aspecto a



se destacar é a tristeza (tristeza não é depressão). O mal-humorado passa boa parte do seu tempo em tristeza. Ela se apresenta muitas vezes estressada e angustiada. O hormônio que o a pessoa de mal humor produz é a adrenalina, o que causa variados sintomas. Entre eles estão: dores de cabeça, arritmia cardíaca, tremores, mãos fria ou suada, dores de estômago e outros.

O Tédio. O que é tédio? É uma sensação produzida por algo lento, prolixo ou temporalmente prolongado demais. O confinamento, o famoso “fique em casa”, faz com que as pessoas sintam que o tempo não passa; todo dia a ‘mesma mesmice’. Tédio é a sensação de aborrecimento ou cansaço, causada por algo árido, obtuso ou estúpido. Qual é a sensação de pessoa que guarda quarentena por meses a fio? É a sensação e o sentimento de aborrecimento. Não se pode ver os pais, não se pode ver os familiares, também não se pode ver os amigos e isso causa na pessoa o aborrecimento. O passar em casa dia após dia gera cansaço, desgosto e desgaste emocional (Houais – On-line).

Diferente da ansiedade e depressão, o tédio não é um transtorno psíquico e, por isso, falar sobre seus sintomas nos deixa apreensivos visto não ser uma doença. O que podemos salientar como condições e sinais indicadores são por exemplo o sentimento de vazio, falta de vontade de enfrentar as rotinas do dia a dia que parecem sem sentido e enfadonhas e desinteresse pela realidade vivida. Um aspecto importante a se salientar é a intensidade dos sinais que a pessoa apresenta. O tédio em condições extremas podem ser fonte de uma depressão.

Vale a pena destacar que o tédio não é resultado da força de uma entidade ou um parasita que domina o espírito do

homem. Na verdade, o tédio se instala através da forma que a pessoa se relaciona com a realidade e seus estímulos. Quando se fala em tédio,

...significa falar em um direcionamento das atenções voltadas para si, para o seu fracasso ou dificuldade em realizar as atividades gratificantes. Resumindo, podemos dizer que o tédio se instala, por algum motivo, a vida ao redor deixa de ser interessante ou estimulante. Mas não se trata de culpabilizar quando o sujeito por sentir-se dessa forma. Existem inúmeros fatores sociais e culturais que contribuem para essa condição.⁵

Para vencer o tédio os seres humanos desenvolveram formas pela cultura para obter alguns outros alvos. Como exemplo, podemos citar a busca de um rendimento melhor na profissão. Se olhar com carinho, vai perceber que variadas formas de lazer são oriundas do seu trabalho. Os contatos com os seus amigos, não raras vezes, espelham atividades do seu posto na empresa. Antes de entrar para o ministério trabalhei durante quinze anos com programação e análise para computadores de grande porte. Meus colegas e eu tínhamos imenso prazer em discutir as possibilidades e inovações na área da computação. Isso afasta o tédio. Um segundo exemplo é aquilo que prende ao assistir-se a televisão. São os fatos cotidianos e rotineiros que prendem a atenção do telespectador. Também aqui o tédio é afastado. Ambos os fatos nos dão ideia de que a vida é um contínuo que se renova a cada nova mensagem que recebemos. Per-

5 <https://brasilescola.uol.com.br/psicologia/tedio.htm>. Acesso em 14/2/2021



der este vínculo, a ideia de um *continuum* crescente, é que leva alguém ao tédio.

Ansiedade. No verbete “Ansiedade” do DSM – 05, temos o seguinte:

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura (2014. p. 189).

Esses dois estados se sobrepõem com o medo sendo mais frequente que vem associado a excitabilidade autonômica aumentada. Nessas circunstâncias surgem pensamentos de perigo imediato e/ou de fuga.

A Insônia. A insônia é uma perturbação que rouba muito das forças da pessoa. Dormir mal durante a noite, afeta toda a produção durante o dia. Muitas vezes é durante o dia que o sono bate e abate o bem estar como um todo.

A insônia se apresenta como uma dificuldade prolongada e anormal para adormecer. As pessoas que sofrem de insônia possuem grande dificuldade prolongada e uma intensidade excepcional para adormecer adequadamente. Há situações na insônia em que a mente não desliga e o sono é carregado de inquietações e perturbações.

A insônia pode ser uma psicopatologia quando a dificuldade de adormecer ou de se manter o sono, excede ao período de um mês, independentemente de ser um sistema crônico ou distúrbio ou disfunção. Ela é considerada um distúrbio psicobiológico que é denominado como agripnia. A insônia

é um distúrbio persistente que prejudica o indivíduo em todo o seu sistema: físico, biológico, psíquico e espiritual. Quando a pessoa sofre de insônia, sua qualidade de vida fica comprometida.

A insônia é um distúrbio persistente que prejudica a pessoa em seu sentido global. Quem sofre de insônia geralmente começa o seu dia de forma pesarosa. Normalmente sentem-se cansadas e desenvolvem problemas de humor e de falta de energia. O seu desenvolvimento e desempenho no trabalho ou nos estudos fica comprometido. O distúrbio da insônia prejudica o cotidiano do Ser.

São muitas as pessoas que sofrem de insônia, pelo menos em algum momento da vida. Entretanto, algumas dessas pessoas sofrerão insônia crônica por um longo período da vida. Há casos de crianças que tem um sono perturbado cuja situação poderá durar por toda a sua vida. A insônia pode ser ainda um distúrbio secundário causado por diferentes motivos como por exemplo o estresse, a depressão e algumas outras enfermidades. O uso de certas medicações, algumas vezes tomadas de modo indevido podem trazer para a indivíduo a insônia.

As causas mais comuns de insônia estão assim determinadas:

A primeira causa a ser destacada é o estresse. Muitas pessoas, na atualidade, sofrem de estresse. Já disseram que o estresse é a principal doença dos últimos cem anos. De onde ele surge? A fonte principal do estresse são as preocupações. Preocupações relacionadas com o trabalho. Há poucos dias estive falando com um gerente administrativo que



me contou que para dar conta do seu serviço precisa entrar às 8h00 da manhã e sair às 10h00 da noite. Outro aspecto da vida que produz preocupação são os estudos. Conheço dois médicos que estão fazendo exames para uma vaga na residência (curso para se formar em uma especialidade). Um deles está tentando a três anos e outro a dois. Ambos estudam cerca de oito horas por dia para ver se porventura passarão em um exame. Saúde ou família também podem se motivos de estresse. Estas podem manter a mente da pessoa em vigília durante a noite, o que dificulta na hora de adormecer. Há, ainda, alguns provocadores de estresse. Alguns deles são de grande vulto. Veja o exemplo da morte de um ente querido. O desgaste emocional é imenso o que vem a desestabilizar a pessoa causando-lhe o esgotamento e o estresse. Outro fator é o divórcio principalmente o litigioso. Conheço uma pessoa que se divorciou consensualmente, sem nenhum desentendimento. Ainda assim a mulher entrou em estresse. Da data desse divórcio já são passados três anos e a mulher ainda não conseguiu se estabilizar. Com isso, buscou recursos com um psicólogo e agora, aos poucos, vem se estabilizando. Outro fator estressante é ser demitido do trabalho. Ser demitido causa em um primeiro momento um torpor que vem como uma nuvem e leva o sujeito a sentir um vazio, um sentimento de incapacidade e de inutilidade. Raras são as pessoas que, ao serem demitidas, não passam por uma fase de estresse.

Temos outras causas que produzem o estresse. Dentre elas queremos citar o adoecimento grave de uma pessoa que é amada. Nos sintomas físicos temos a Psoríase, a insuficiência cardíaca, tensão e dores musculares, artrite, problemas gástricos como por exemplo úlceras, refluxo gástrico, distúrbio da tireoide, câncer, possibilidades de AVC, doença de Parkinson, mal de Alzheimer. A figura nos mostra uma pessoa em estado de estresse.

Ainda que haja outras consequências que causam o estresse, finalizo com o medo. Quando falamos de medo estamos nos referindo a um sentimento que é uma reação de alerta muito importante para a sobrevivência dos seres humanos, mas, em alguns casos, pode tornar-se paralisante. O medo é uma emoção paralisante.

O medo não é sinal de fraqueza ou covardia. Muito pelo contrário: ele é uma reação involuntária e natural com a qual o ser humano convive ao longo de vários momentos de sua vida. Se as pessoas não sentissem medo, as probabilidades de sobrevivência seriam mínimas. Sem essa emoção faríamos inúmeras coisas sem pensar duas vezes. Se estamos atravessando uma avenida e um ônibus vem em disparada, nossa percepção nos adverte do perigo e, para sairmos de tal situação a percepção de perigo nos leva ao medo. O medo aparece para podermos escapar do perigo. Em tal situação pensamos e repensamos a situação em que nos encontramos. Sem o medo os veículos andariam em alta velocidade e desgovernados. As ruas e as avenidas se transformariam em verdadeiras selvas e as pessoas sem medo atravessariam as ruas sem pensar. Ficaríamos com um comportamento lado a lado como se estivéssemos numa selva. O medo é uma das mais importantes emoções e ele é despertado pelas percepções do sujeito.

A percepção dos riscos da Covid-19 faz com que nós tenhamos medo de que ela nos contamine. Por isso usamos máscaras, lavamos as mãos periodicamente, usamos o álcool em gel a cada toque em coisas que podem estar infectada e desinfetamos os sapatos quando entramos em casa. Fazemos tudo isso por medo; medo de que seremos infectados pelo vírus. O medo, portanto, é uma trava que nos auxilia grandemente a pensar nos riscos e consequências antes de fazermos algo e também uma resposta imediata nos momentos em que nos sentimos amedrontados e precisamos agir.



Podemos dar nomes diferentes ao mesmo medo proveniente das mesmas sensações tais como: Apreensão, preocupação, ansiedade. Mas a fonte desses sentimentos é a mesma. É a percepção do medo. O medo pode abranger todas as intensidades, desde uma insegurança leve até o terror total. Um dos medos mais profundos é a síndrome de pânico que é proveniente da ansiedade. Nesta síndrome a pessoa fica horrorizada, com um medo terrível que a paralisa, ficando completamente parada, estagnada. O pânico contém em si a possibilidade de manifestar-se em qualquer momento levando a pessoa a estagnar-se. Tal medo também contém em suas áreas, limites defensivos promovendo desde uma insegurança leve até o terror central.

O aconselhamento para os tempos de crise

Já dissertamos sobre algumas perspectivas psicológicas para tempos de crise que podem se aplicar ao tempo presente bem como a outras crises.

Os profissionais da área de saúde é que sofrem mais por estarem em constante contato com as pessoas infectadas pelo Covid - 19. Os principais transtornos por quais eles passam, são a própria infecção mas, também depressão e transtornos de estresse agudo e de estresse pós-traumático mesmo três anos após o período da quarentena.

Estudos realizados sobre outros tipos de pandemia de quarentena a alguns anos atrás, identificaram uma relação direta entre pessoas que tinham histórico de doença psiquiátrica e a apresentação de ansiedade e raiva quatro a seis meses após a liberação da quarentena em estudo. Afirmam os autores que estas pessoas precisaram de um suporte ex-

tra durante a quarentena e para algumas pessoas, o retorno à normalidade levou muitos meses (BROOKS, 2020)⁶.

Diante disso, faz-se necessário mapear os principais fatores de estresse. Não apenas durante a quarentena, mas também após o período de quarentena, a fim de pensarmos em estratégias de atuação que possam reduzir as consequências negativas na saúde mental e no bem-estar das pessoas envolvidas.

O estudo feito por Brooks identificou cinco fatores principais de estresse durante o período de quarentena, sendo eles:

- a duração da quarentena;
- o medo de infecção;
- a frustração e tédio;
- os suprimentos inadequados e
- as informações inadequadas.

Tais fatores foram associados à **falta de coordenação** entre as múltiplas jurisdições e níveis de governo envolvidos. Também à **falta de transparência** dos oficiais de saúde e do governo sobre a gravidade da pandemia. No que se refere aos fatores de estresse após o período de quarentena, destacam-se as questões relacionadas às **finanças**. A perda financeira foi ser um problema significativo durante a quarentena. Seus efeitos parecem estar se estendendo meses após o maior impacto gerando grave sofrimento socioeconômico e, conseqüentemente, psicológico. Isso se agrava

6 Coronavírus: os impactos psicológicos da quarentena. <https://func.eng.ufmg.br/coronavirus-os-impactos-psicologicos-da-quarentena/>. Acesso em 14/2/2021



nos casos de profissionais autônomos. Eles se tornam incapazes de trabalhar e precisam interromper suas atividades profissionais sem planejamento avançado. Muitos tornaram-se dependentes de suas famílias para provê-los financeiramente durante esse período, o que é difícil de aceitar e causa conflitos.

Devemos, como conselheiros, ter cuidado para não contribuirmos com a disseminação de **discursos adoecedores**. Nossa tarefa é manter um canal de empatia e de simpatia sempre abertos, além de uma escuta acurada, especificamente para aqueles que ainda se mantêm em quarentena. Esses três aspectos, escuta apurada, empatia, simpatia, do aconselhamento poderiam ser estratégias eficazes para **reduzir os fatores de estresse e fatores traumáticos**. Estes canais poderiam ser uma **experiência empoderadora e restauradora para as pessoas envolvidas**.