

CUIDADOS COM A SAÚDE EMOCIONAL FRENTE AO COVID-19

EMOTIONAL HEALTH CARE IN FRONT OF COVID-19

Nos últimos tempos as sociedades têm direcionados seus esforços para conter o avanço da pandemia do novo Coronavírus. No entanto, a importância e a obrigatoriedade do isolamento social para achatarmos a curva de transmissão desse novo vírus, fez com que milhões de pessoas do mundo mudassem completamente as suas rotinas do dia a dia e se perceberam obrigadas a permanecerem dentro de casa. Assim, o objetivo do curso de psicologia do ISECENSA, por meio do Boletim P&D, é assumir o seu papel na contenção do sofrimento emocional. Destacamos a importância e a necessidade dos sujeitos estabelecerem uma rotina e um vínculo virtual com familiares e amigos para que possam sobreviver ao período de isolamento social de maneira emocionalmente saudável.

Paulo Arthur Buchvitz^{1,2}

Paula Márcia Seabra de Sousa^{1,3}

(1) Docente do ISECENSA

(2) Mestre pela PUC-SP, Doutor pela USP, PhD pela UERJ - Email: pauloarthur@yahoo.com.br

(3) Mestre - Email: paulamseabra@yahoo.com.br

A psicanálise analisa que o maior conflito do ser humano vem do conflito entre a pulsão de vida, Eros, e a pulsão de morte, Thanatos (FREUD, 1920). Segundo o autor, na pulsão de vida a pessoa busca constantemente a preservação e a construção, produzindo vida, enquanto na pulsão de morte a pessoa aproxima-se bastante da desordem e da destruição, indo em direção a morte.

Nesse momento, do Covid-19, a pulsão de morte está mais evidente. Por isso, buscando preservar a vida, é necessário o sujeito criar ações, tomar decisões, que afastem o mal-estar emocional e a doença, para que as destruições não nos alcancem. Segundo Viktor Frankl (1905-1997), o ser humano tem a necessidade de buscar um sentido de vida, sendo uma busca constante do sujeito. Conforme esse autor (1999), não é possível uma pessoa dar um sentido para a vida de outra pessoa, mas pode ajudá-lo a encontrar esse sentido.

Assim, Frankl (1999) nos apresenta quatro direcionamentos que podem contribuir para encontrarmos um sentido de vida:

1. Valorizar o que realmente é importante para cada um.
2. Atenção as nossas escolhas, pois somos responsáveis por cada escolha que fazemos ao longo da vida, inclusive diante das mais variadas situações.
3. Somos responsáveis por tudo o que fazemos.
4. Dar significados as nossas ações diárias e a tudo que nos acontece, tanto as experiências positivas, quanto as negativas (Frankl, 1999).

Diante dessa reflexão, é necessário apontar a importância de

uma rotina que contribua com a saúde emocional do sujeito nesse momento de isolamento social (ANTÚNEZ, 2020):

1. Rede de Apoio Social: Construa uma rede de apoio social via contatos telefônicos, chamadas de vídeo, reuniões virtuais entre amigos e familiares. Programe-se para fazer esses contatos semanais e manifestar a sua presença na vida do outro e perceber a presença do outro na sua vida. Laços sociais são importantes.

2. Escutar e Falar: É necessário promovermos a escuta em nossos ambientes caseiros e virtuais, como também exercitarmos a fala do que sentimos, pensamos e queremos. Saber escutar e falar junto as pessoas queridas evitam o estresse, brigas e proporciona o diálogo respeitoso e acolhedor.

3. A Responsabilidade de Informações Corretas: Não espalhe notícias sem ter certeza de suas origens e contribua para o esclarecimento de fatos reais. Manter-se seguro nas informações é importante para não entrar em pânico. Evite excessos de informações.

4. Busque Ajudar: Todos são importantes nesse momento social, crie uma rotina de compras essenciais (alimentos ou remédios) para você e para pessoas próximas a você que não devem sair de casa. Programe-se para não haver saídas constantes.

5. Peça Orientação: Quando necessário, peça orientação, troque sugestões, não deixe de dialogar e mostrar ao outro

que ele é importante em sua vida.

6. Atividades Físicas: Não esqueça de fazer atividades físicas, elas são importantes para a sua saúde física e mental. Busque criar um horário para exercitar-se com atividades propícias para sua condição física, não exagere, mas faça exercícios físicos com certa frequência.

7. Cuide do Seu Intelecto: Entre as atividades diárias, busque um tempo para fazer uma leitura prazerosa, assistir a um filme, ouvir músicas, pintar, dançar, enfim, busque a arte.

8. Não Exagere: Não crie uma rotina exagerada, ou muito pesada. Não se cobre muito, permita-se relaxar, o descanso e o relaxamento são importantes.

9. Respire: Sempre que necessário, pare, acalme-se e respire. Se puder, faça a respiração diafragmática. Inspire o ar profundamente e o solte em etapas, devagar. Não decida na hora de estresse, tente se acalmar primeiro com a respiração e no momento em que estiver com mais tranquilidade, pense, reflita e, se necessário, decida.

REFERÊNCIAS

ANTÚNEZ, A. E. (coord.). Material baseado no guia compilado pelo Departamento de Saúde Mental da OMS. Escritório de Saúde Mental da USP, 2020.

FRANKL, V. E. Psicoterapia e sentido de vida: Fundamentos da Logoterapia e análise existencial (3. ed.). São Paulo, SP:

Quadrante, 1999.

FREUD, S. (1996i). Além do princípio do prazer. In J. Strachey, Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. 18). Rio de Janeiro: Imago. (Originalmente publicado em 1920)