

Saúde mental no mundo pós-pandemia

Mental health in the post-pandemic world

Roberto Carvalho Alves Filho

— lattes.cnpq.br/7184926298320463

— robertofilho@isecensa.edu.br

BOLETIM DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DO ISECENSA
V. 3, N. 7 (2020)

ISSN ISSN 2527-0478

O mundo pós pandêmico... que provocação! Então vamos lá... Porque é a partir da pluralidade que abordaremos a questão devido à complexidade do objeto, a saúde mental, e as incertezas do processo de pandemia. Assim, lançarei apenas algumas considerações, para que possamos nos afetar e pensar. A Saúde Mental é um campo de atuação em políticas públicas, sendo assim, configura-se como um ambiente polissêmico de muitos atravessamentos discursivos que se confrontam como base ética de sua conduta na experiência do coletivo e suas singularidades em questão. Mas... esta é apenas uma forma de abordar. Pensar em saúde mental não significa reduzir uma pessoa normal à sua ilha de felicidade. Este é o pensamento vendido, e comprado, por uma grande parcela da população que necessita produzir uma imagem de si. Devemos entender que a saúde mental é responsabilidade de cada um e de todos, independentemente.

“A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida”, já dizia o nosso “Poetinha” Vinícius de Moraes. O vírus é um desencontro, embora tenha trazido vários encontros, principalmente conosco mesmo. O mundo sempre mudará, em alguns momentos se transformará em uma velocidade maior, como no caso das guerras, revoluções e epidemias. Porém, o vírus não muda o nosso mundo interno tão rápido assim, pois não muda como o enxergamos e nos comportamos nele, com nossas relações e afetos, dependendo de cada um e de nossas possibilidades.



Mudança de trilhos no mundo pós-pandemia.
Fonte: o próprio autor.

O mundo já vinha dando claras evidências de que a nossa condição de saúde psíquica e afetiva caminhava de mal a pior. As estatísticas científicas mostram o elevado número de diagnósticos psiquiátricos crescendo e se agravando. O cuidado com a saúde implica em um trabalho árduo dos conflitos subjetivos e intersubjetivos, pois nas práticas “psis” é mais alarmante e complicado ainda, por vários fatores que não teremos espaço para abordarmos neste ensaio.

Estamos colocados frente a frente com o nosso maior paradigma, a morte, nossa finitude e com ela lançados ao

incerteza gera uma carga extra de ansiedade de forma crescente e ininterrupta, situação para a qual o nosso sistema nervoso não estava preparado. Estamos sendo exigidos além de nossas capacidades, portanto, quem já vinha se cuidando em sua saúde mental, está encontrando mais recursos psíquicos para passar da melhor forma possível a quarentena e se preparando para os novos enfrentamentos que o mundo sempre nos trará.

A nossa crise, há muito tempo, já se constituía em crise moral e ética. As pessoas já se encontravam desconfiadas, divididas, desrespeitosas e desrespeitadas, violentas e violentadas, narcisistas e tantas outras formas de sintomas da convivência.

Incólume não estamos e nem sairemos. Os traumas, aprendemos com o Dr. Sigmund Freud, e a neuropsicologia confirma, marcam e deixam sequelas. A capacidade de recursos psíquicos, que cada um construiu em suas histórias de vida, está sendo exigida e novas soluções precisam ser criadas. Para tanto, é imprescindível que consigamos tecer uma sociedade mais justa e igualitária, com líderes (pais, professores, governantes...) admirados por suas condutas humanisticamente respeitadas, na esperança de criarmos identificações positivas, gerando possibilidades futuras para que as pessoas possam lidar melhor com limites e frustrações que são inerentes a arte de existir.

Ao término disso tudo, muitos acreditam que entraremos em um estado de euforia para recuperarmos o “tempo perdido”. Em que sentido, “perdido”? Caberá a cada um de nós dosarmos as energias que nos trarão mais alegrias, pois tudo em excesso faz mal. Precisaremos ressignificar muitas coisas em nossas vidas, principalmente em relação à saúde, que não é sinônimo somente de indivíduo sozinho, mas sim de comunidade, confiança e cooperação. O futuro mais saudável depende de nossas ações hoje e agora. Busque, em cada segundo, o que existe de melhor em você para doar e receber.

Abraços cuidadosos em todos! Obrigado!

REFERÊNCIAS

Menezes, L.S. **Desamparo**. São Paulo. Editora Casa do Psicólogo, 2012 – 1a edição (coleção clínica psicanalítica).

Bauman, Z., Leonidas Donskis, L. **Cegueira moral: a perda da sensibilidade na modernidade líquida**. Rio de Janeiro: editora Zahar, 2014, 1a edição.

Karnal, L. **Epidemias e seus impactos na história da humanidade**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lAu-5BrbElk> . Acesso em: 15/08/2020