

ALESSANDRA XAVIER

“O GRANDE DESAFIO DA PANDEMIA É EMOCIONAL, ÉTICO E SOCIAL”

LUIZ FELIPE STEVANIM

Sozinho, o humano não dá conta dos encargos de uma pandemia como a de covid-19. É tempo de fortalecer as redes de afeto, solidariedade e proteção social, com apoio das políticas públicas, para que os profissionais de saúde possam exercer seu trabalho e superar as pressões emocionais e no campo da saúde mental. Essa é a visão da psicóloga Alessandra Xavier, professora da Universidade Estadual do Ceará (Uece), com pesquisas e atuação na área de prevenção ao suicídio e sofrimento psíquico. O desafio inclui compreender que não basta enxergar os trabalhadores da saúde como heróis: é preciso garantir condições dignas de trabalho, além de respeito e apoio. “Eles são vistos como heróis, mas ao mesmo tempo temidos. Ter que lidar com um lado seu que cuida e outro que pode causar dano é complicado”, pontua. Cuidar da saúde mental, seja de quem está na linha de frente, seja da população em geral, deve ser uma das prioridades durante e depois da pandemia. “O grande rebote emocional vai vir ao longo dos meses e anos. O desafio para todos nós é construir um significado, pessoal e coletivo, a partir dessa pandemia”, ressalta.

Por que é preciso discutir a saúde mental dos trabalhadores da saúde?

Os quadros de saúde mental entre os profissionais de saúde já eram muito sérios antes da pandemia. Quando a gente vai avaliar estudos sobre uso abusivo de álcool e suicídio, a gente observa uma prevalência muito grande nessa categoria. Trabalha-se sob elevada tensão e estresse, muitas vezes sem condições adequadas. O profissional recebe uma formação e sabe o que fazer, mas se vê em uma situação de impotência porque não tem os recursos adequados. Isso acarreta um nível de sofrimento muito grande. Muitos profissionais abrem mão das atividades de lazer ou com a família. Em contextos como o da covid-19, quando aumenta o nível de estresse e exigência, também se amplia a sobrecarga do aparelho psíquico. Sem uma contrapartida dos fatores de proteção, eles ficam mais vulneráveis.

Que tipos de desgastes emocionais são acarretados pela pandemia?

Os profissionais de saúde não foram preparados para lidar com perdas, emoções e limites. Eles não veem isso ao longo da formação, que é muitas vezes narcisista, de estímulo às vaidades e ao sucesso. Essas pessoas entram num modo de trabalhar quase automático, não dá para parar, mas quando a ficha cai, são pessoas que têm desabado. Existe ainda o medo de ser contaminado. Muitos têm que ficar isolados em casa, sem contato com os filhos e os pais. E ainda temos relatos de profissionais que sofreram retaliação. São vistos como heróis, mas ao mesmo tempo temidos, porque podem contaminar. Ter que lidar com um lado seu que cuida e outro que pode causar dano é complicado.

Por que os profissionais de saúde têm dificuldade em aceitar ajuda?

É preciso uma mudança de cultura em relação à saúde mental. As emoções parecem levar você a uma posição de fragilidade e esse é um lugar que os profissionais de saúde fogem léguas. O que é um grande equívoco, porque a fragilidade faz parte de nossa condição existencial. Não somos onipotentes. Muitos profissionais quando se deparam com a impotência, desabam. São confrontados com os limites e não sabem lidar. Quando a coisa fica muito grave — está sem dormir, com muita irritabilidade e choro fácil —, é importante procurar ajuda com outro ser humano. E ainda tem outro problema: como eles têm acesso à medicação, existe o risco de se automedicarem ou de uso abusivo de álcool e outras drogas. A recusa em procurar ajuda psicológica pode fazer com que o problema se torne crônico, em quadros de depressão.

Existe certa romantização, como se fossem heróis e estivessem fazendo um sacrifício. Essa fantasia pode gerar dificuldades em lidar com as dificuldades?

A gente sempre esteve em busca de heróis, como se eles pudessem dar conta de tudo. Os profissionais de saúde são pessoas reais, seres humanos sujeitos a dores, desespero, dúvida, medo e colapso, por mais que tenham um elaborado



refinamento técnico. Pode ser um profissional bem preparado e competente, mas se não tiver os insumos adequados, de nada vai servir. Eles precisam ser bem remunerados, ter as condições adequadas e o apoio das políticas públicas. Não pode ser jogado somente para o humano dar conta de todo o problema. Se não tiver apoio do Estado, das políticas públicas e de uma estrutura adequada, ele fica muito limitado.

Quais os impactos da pandemia na saúde mental da população em geral?

O grande rebote emocional dessa pandemia vai vir ao longo dos meses e anos. Teremos muito trabalho, na área de saúde mental, para lidar com as dores e os lutos quando eles forem descongelados. As experiências traumáticas que a gente está vivendo agora só poderão ser processadas daqui a muito tempo. Estamos vivenciando uma experiência traumática coletiva — e ela nos impacta de um jeito que precisamos acionar recursos internos psíquicos muito potentes para absorver a situação nova. É uma guerra contra um inimigo invisível, que é o vírus, além de outros visíveis. É uma peleja contra o discurso de um governo que oscila e contribui para tornar a experiência ainda mais complicada e difícil.

É possível olhar adiante?

O desafio para todos nós é construir um significado, pessoal e coletivo, a partir dessa pandemia. Que significados produzimos em termos de empatia, solidariedade e indignação pelas questões sociais que deixam tantos nas periferias em situação de vulnerabilidade? De que forma posso reelaborar os vínculos com as pessoas que quero bem? Que aprendizado posso tirar em relação ao meu tempo, às minhas escolhas e aos cuidados comigo mesmo? O grande desafio dessa pandemia é emocional, social e ético, porque essas dimensões estão sendo reposicionadas. Toda vez diante de um período histórico catastrófico, a gente tem mudanças significativas, como as que ocorrem no campo dos direitos humanos depois

da Segunda Guerra. E elas vão exigir mudanças internas e na forma das pessoas se relacionarem umas com as outras.

Em relação ao distanciamento social, que tipos de desafios surgem quanto à rotina de trabalho?

Uma coisa é fazer um home office que já fazia parte da sua rotina. Outra coisa é isso ser implementado de forma abrupta, o que deixa as pessoas muito inseguras. É preciso ter estrutura — um bom computador e boa internet — e dominar os recursos tecnológicos. Tem gente que manda mensagem de trabalho domingo, de noite, de madrugada. A pessoa está em casa, mas tem que cuidar das atividades domésticas, cuidar da sua saúde e dos filhos, fazer a higienização dos alimentos. Não é uma situação comum. Aquela máxima de “dar a camisa pela empresa” e “faça o seu máximo”, dentro da lógica da eficiência neoliberal, precisa ser repensada porque as pessoas estão adoecendo. Não tem como manter o mesmo nível de produtividade com a covid-19. Até porque essa produtividade já foi ela mesma uma das causadoras da pandemia.

O que podemos fazer no nosso dia a dia para melhorar nossa saúde mental e emocional?

Manter contato com esses elementos simbólicos que são fundamentais, como a arte, a literatura, o cinema, a música. Tentar manter um cuidado com o corpo e uma boa noite de sono. E esse cuidado não é fazer dieta. É manter uma conexão da sua alma com o seu corpo, manter um cuidado consigo, com a sua higiene pessoal. É um momento também importante para as relações familiares: entender que o ambiente doméstico não é coisa somente de mulher. Vemos um aumento dos índices de violência doméstica. A casa é responsabilidade de todos. E esse é um momento valiosíssimo para os pais ensinarem aos filhos como lidamos com a dor. Esse é um momento excelente para descobrir recursos para lidar com as dores, por meio da proteção dos vínculos e da solidariedade. As conexões emocionais e a empatia precisam ser fortalecidas. 