

# PANDEMIA PODE LEVAR A AUMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS, DIZ ESPECIALISTA



Os transtornos mentais são consequência de uma vulnerabilidade biológica herdada pelo ser humano, da influência que existe dentro das famílias e dos fatores ambientais, disse o professor Jair Mari, do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), ao participar na quinta-feira (06/10), do 39º Congresso Brasileiro de Psiquiatria, em Fortaleza.

Com a pandemia, os fatores de estresse ambientais tornaram-se muito mais importantes, principalmente nos grandes centros urbanos. *“Porque nós vivemos um momento de reclusão, de afastamento, de ameaça, de mortes. Várias situações inusitadas. Costumamos dizer que foi um dos maiores experimentos psicológicos que a humanidade já enfrentou”*, afirmou Mari.

Na interação entre fatores biológicos e ambientais, com o peso pendendo para o crescimento dos fatores ambientais, é esperada uma epidemia de transtornos mentais, disse o professor. Segundo Mari, os problemas mais emergentes envolvem várias situações, e os transtornos mentais já estavam entre as condições em que normalmente havia crescimento da sobrecarga das doenças.

*“Enquanto se tem condições, como câncer e doenças cardiovasculares, que estão reduzindo a incapacitação, mesmo antes da pandemia, a incapacitação relacionada com os transtornos mentais e, em particular a depressão, já estavam aumentando”*, disse o psiquiatra. Por isso, essa sobrecarga, *“muito provavelmente”*, tende a aumentar ainda mais. São esperados vários transtornos mentais relacionados com o que aconteceu e que tenderão a crescer, acrescentou.

## Adolescentes

Com o confinamento, os adolescentes, que necessitam do contato social, do apoio dos pais, passaram a usar a mídia social com mais intensidade, o que trouxe riscos, como o sex bullying, a rejeição virtualmente imaginada ou real e sanções dentro de um grupo. O professor lembrou que, para um adulto, dois anos passam mais rapidamente do que para adolescentes, para os quais aquele período é importante na definição da sexualidade, da profissão futura e no reconhecimento que os pares têm deles. A covid-19, porém, mudou totalmente o contato com as pessoas. Para eles, o período da covid-19 foi marcante e trouxe consequências.

Cresceu muito o uso da internet, de videogames, houve adição à internet, transtornos associados com a adição à internet. De acordo com Mari, são elementos que já vinham aparecendo, e os problemas foram acentuados com a pandemia. Os adolescentes ficaram muito ligados à internet, e veio também a questão do contágio social. Um exemplo foi a divulgação de notícias nas escolas, como massacres, que rolam rapidamente entre os alunos, ou mesmo cópia de movimentos como anorexia nervosa e violência. *“Esse contágio muito maior do que nas nossas épocas de mídias sociais também traz algo importante em termos de saúde mental”*, afirmou.

Mari destacou ainda a vulnerabilidade dos adolescentes ante o tédio e a solidão. *“Antes da pandemia, os dados já denotavam uma frequência elevada de solidão, que é a porta de entrada para um estado de ansiedade importante, para um estado de depressão. E estamos notando que, nessa população, está havendo aumento importante de estados de ansiedade, de depressão e de solidão.”*

## **Crianças**

Outra consequência da pandemia foi o fechamento das escolas, que levou as crianças à perda de tempo de aprendizado, de leitura e de matemática, entre outras disciplinas. *“Sabemos que elas têm um atraso de desenvolvimento nessas áreas, mas não sabemos o quão recuperável ele vai ser”,* ressaltou Jair Mari.

Para o psiquiatra, isso pode acentuar um impacto no desenvolvimento das crianças, em especial as de classes sociais mais desfavorecidas, de escolas públicas, que não têm muito estímulo ou condições para continuar estudando no formato online.

Com isso, acentua-se mais um fator de desigualdade social importante no país, e essa desigualdade social está fortemente relacionada com transtornos sociais, como ansiedade e depressão. *“Não sabemos o impacto que esse atraso trará no desenvolvimento das crianças. Já foi percebido que muitas crianças e adolescentes abandonaram a escola. E, quando não existe inclusão dessa parcela da população, pode haver aumento de transtornos mentais.”*

## **Idosos**

Outro grupo vulnerável é o dos idosos que, na grande maioria, não têm domínio da internet, nem das novas tecnologias, e ficaram mais afastados das pessoas, reduziram a atividade física, aumentaram o nível de estresse, de solidão. O professor disse que pode haver grande impacto na vida dessas pessoas, com aumento da solidão e, mesmo de casos de demência, por causa da falta de estímulos cognitivos, de leitura e de compartilhamento.

Mari mencionou ainda mudanças provocadas pela pandemia nas famílias, com aumento de divórcios e construção de novos núcleos familiares, levando os mais velhos a um isolamento maior, que também propicia o desenvolvimento de transtornos mentais.

Na população em geral, há os efeitos do vírus em si, que traz consequência cognitiva importante, a chamada covid longa, que é a perda de paladar, olfato, o impacto que o vírus pode ter trazido entre um grupo de pessoas na parte cognitiva, de memória, exigindo reabilitação dessa área, alguns com fadiga intensa e outros com o fenômeno do branco cerebral ou apagão cerebral. *“Aí, a pessoa perde toda a capacidade de processamento da linguagem, de raciocínio e também preocupa, porque está deixando de exercer sua capacidade funcional, laboral, afetiva. Nós temos aí vários ingredientes nas crianças, nos adolescentes, nas pessoas adultas e nos idosos que nos levam a imaginar que teremos, sim, uma consequência importante na área da saúde mental”.*

## **Aspectos positivos**

Jair Mari destacou que, de positivo, ocorreu a aceitação de que não somos invulneráveis. *“Somos seres humanos vulneráveis, saúde mental faz parte da saúde geral e é algo relevante para se*

*cuidar. Está se abrindo uma perspectiva de olhar para esses problemas de forma menos preconceituosa, mais inclusiva". Este é o ponto positivo, afirmou.*

O que se deve fazer então, questionam as pessoas. É preciso identificar precocemente os problemas, ampliar o treinamento de profissionais capazes de dar o tratamento psicológico necessário, expandir a parte de acolhimento, assistência a terapias breves, fazer uso benigno das tecnologias, usar a telemedicina, o atendimento online, evitando que as pessoas gastem dinheiro em transporte e beneficiando a população socioeconômica mais vulnerável.

Mari ressaltou ainda que a sociedade tem que saber o quanto a desigualdade social influencia nas doenças, porque não foi só uma pandemia, mas o que se chama de uma 'sandemia'. Ou seja, pessoas com diabetes, obesas, que praticam menos atividades físicas, tendem a ser mais infectadas.

O professor observou que, diferentemente do que ocorre em países desenvolvidos, como a Suécia, onde as pessoas moram sozinhas e não infectam os outros e têm uma educação mais avançada, no Brasil, as pessoas precisavam sair na pandemia para obter o sustento da família e, ao voltar para casa, onde várias gerações podem estar compartilhando o ambiente, a aceleração do vírus foi muito maior.

## **Políticas**

O professor da Unifesp salientou a necessidade de políticas para inclusão de todas as adversidades humanas, desde os transtornos mentais até os problemas de gênero, de raça, de modo a tornar a sociedade mais inclusiva, oferecendo melhores condições de habitação, saneamento e educação, para reduzir o risco de a pessoa desenvolver transtorno mental. *"É preciso entrar com políticas eficazes para cuidar dos adolescentes, de modo a evitar comportamentos de contágio de violência, de bullying, de sex tape (gravação de ato sexual), identificar esses problemas e agir."*

Mari recomendou também ações para combater o uso de drogas e o tédio na adolescência, estimulando nas escolas aulas de arte, como teatro, e de esporte. Ele lembrou também o quanto é importante para uma criança vestir uma camisa e uma meia do time de futebol. Com isso, há integração entre as pessoas. Essas iniciativas evitam os problemas emergentes, disse o professor.

No caso dos idosos, Mari sugeriu que se procure saber se estão desenvolvendo uma depressão importante e que se busque a integração destes em redes de saúde, promovendo saúde e diversão, e cuidar do ambiente. *"A pandemia também mostrou o quanto o ambiente é importante. As pandemias surgem por causa desse desequilíbrio. É importante preservarmos a floresta e buscarmos menos consumo, uma sociedade com consumo responsável, com reutilização, a chamada economia circular, e evitar o consumismo. A pandemia nos alertou para várias questões futuras que a humanidade deve olhar com mais cuidado"*, concluiu o professor.

O 39º Congresso Brasileiro de Psiquiatria é promovido pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)

Foto: Divulgação