

## **A Fadiga da Pandemia e a Saúde Mental**

A fadiga da pandemia refere-se ao cansaço e ao sentimento de sobrecarga por nos mantermos constantemente preocupados e vigilantes durante estes meses de pandemia, cumprindo restrições que provocam alterações na nossa vida.

A nossa Saúde Psicológica também está em risco. A crise (pandémica e socioeconómica) gera insegurança, medo e ansiedade acerca do presente e do futuro, podendo agravar ou conduzir a dificuldades e problemas de Saúde Psicológica (como o stress, a ansiedade ou a depressão).

O confinamento é apenas um dos fatores que podem estar a afetar a saúde mental, no entanto outros fatores continuarão a exercer a sua influência por um longo tempo assim o fim do confinamento não significa o fim das consequências para a saúde mental causadas pela pandemia.

### **O ensino superior mantém o papel de formação de cidadãos e profissionais como os próximos agentes de mudança da nossa sociedade.**

Assim considero que, e de acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, os serviços de psicologia e os psicólogos surgem como incontornáveis e imprescindíveis, num contexto do desenvolvimento do bem estar e de uma melhoria na saúde mental e psicológica dos estudantes docentes e pessoal não docente.

Novos desafios pressupõem novas estratégias de intervenção, na ESSA o Gabinete de Apoio ao Aluno, possui uma vertente de apoio psicológico, anterior ao estado pandémico, que entretanto se foi adaptando a uma nova realidade.

A Ansiedade, a regulação da gestão emocional e o medo, ganham proporções na vida de todas estas pessoas, que se torna necessário um espaço de conforto para esvaziar a pressão e permitir gradualmente uma adaptação a esta nova realidade.

Surgem alterações físicas, como irritabilidade, insónias, alterações no processo habitual de alimentação de cada indivíduo, estados depressivos, que contribuem para uma diminuição na motivação pessoal, interesse pelos diversos procedimentos académicos. Dificultando o estudo e a aquisição de novos conhecimentos. Os técnicos de saúde e os responsáveis docentes deverão esforçar-se para que a ideia de abandono académico não se fortaleça no pensamento de alguns estudantes.

O Gabinete procura estar ao lado dos estudantes que optaram por se isolar em casa e que começam agora a sentir a ausência do relacionamento que todo o ser humano necessita para sua satisfação pessoal.

É importante regressar ao relacionamento social, continuar a trabalhar as suas competências sociais na relação com o outro. A distância obriga a uma nova abordagem de comunicação, agora digital, no entanto apesar desse facto, este tipo de comunicação permite uma relação de rosto «destapado» ( sem máscara) que permite de novo uma comunicação facial a que já não estávamos habituados.

Em caso de necessidade os estudantes, devem ser encaminhados para programas de apoio ao estudo, de forma a que regressem ao seu percurso académico com o sucesso que lhes permitiu chegar até este momento. O tutorial ou o projeto de Mentorado que a ESSA começou pouco tempo antes da Pandemia necessita de continuidade e empenho.

Por último, esta aproximação aos estudante deverá também reforçar a atenção na identificação de sinais de alarme, a situações de abuso, violência doméstica, consumos excessivos de substâncias, como estupefacientes ou mesmo álcool.

A atenção também deverá incidir em possíveis situações que se possam agravar, facilitadas pelo isolamento social e pelo confinamento. O espaço físico diminuído socialmente pode estar na origem de conflitos ou abusos assentes em fragilidades sociais.

### **São diferentes os fatores que podem ter afetado a saúde mental no contexto do COVID-19 e suas consequências para a população em geral:**

- Fatores como o confronto da infeção e o impacto no sujeito e no seu ambiente familiar e social.
- O luto pela perda de colegas, familiares e amigos.
- Medidas de confinamento e mudanças de estilo de vida e incerteza diante da pandemia e suas consequências.
- Crise económica e o desemprego.
- Falta de assistência psiquiátrica e psicológica causada pela situação e por uma grave insuficiência de técnicos especialistas de saúde mental no SNS..

### **Consequências mais comuns para a saúde mental:**

- Aparecimento de sintomas de ansiedade e de depressão.
- Alterações no apetite.
- Alterações nos processos cognitivos.
- Alterações do sono
- Aumento do consumo de álcool ou outras substâncias.

- poderão, no entanto, surgir consequências mais graves quando se trata de pessoas que já tinham distúrbios de saúde mental anteriores.

### **Uma melhor forma de gerir a fadiga pandémica**

- Acredite na sua capacidade para lidar com esta situação.
- Não é a primeira vez que passamos por uma situação difícil. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.
- Esteja atento às suas emoções, pensamentos e sentimentos. é natural que uns dias possam ser melhores do que outros.
- Cuide de si e do seu bem-estar.
- Escolha realizar um conjunto diversificado de actividades que lhe dêem prazer. Procure encontrar um tempo só para si. (para contemplar, meditar, ouvir música por exemplo).
- Procure desenvolver a sua resiliência.

O confinamento têm se revelado um factor facilitador de crescimento do Stress, algumas pessoas anseiam que as medidas restritivas terminem para retomarem suas vidas normais, outras consideram que necessitam de um maior espaço de confinamento de forma a que possam aumentar o seu nível de confiança.

O processo que implica voltar a ganhar confiança é muito mais lento do que aquele em que se perde a confiança. O receio ou medo pode surgir numa unica experiencia, a segurança e o sentimento associado necessita de vários momentos positivos para que se possa restabelecer.



### **José de Melo**

Psicologo, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde

Membro efectivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses

**Psicólogo do Gabinete de Apoio ao Estudante da ESSAlcoitão.**