

O EMOCIONAL E A PANDEMIA DE COVID-19

Aldenice Contente Dias¹

RESUMO: O trabalho O emocional e a pandemia de Covid-19, tem como objetivo mostrar que a pandemia abalou as emoções de muitas pessoas, entre elas, as crianças e contribuiu para o aumento de doenças emocionais, como a ansiedade e a depressão, por exemplo, tendo destaque aqui, a ansiedade. Com o isolamento social, as pessoas ficaram presas em suas casas como medida para conter o contágio do vírus. Diante do caos, questiona-se: Até que ponto se tem estabilidade emocional? É comum as pessoas terem seguros de carro, seguro de vida, seguro da casa. Mas e o seguro das emoções, existe? Ainda não se ouviu falar, sabes por quê? Porque o emocional é controlado e equilibrado pelo próprio indivíduo, e a pandemia de Covid-19 desestabilizou a psique de muitos indivíduos. A metodologia utilizada nesta pesquisa foi de natureza qualitativa, com revisão bibliográfica. O estudo traz reflexões que ajudam a esclarecer o quão frágil o ser humano é, emocionalmente. E que o invisível, que é o vírus Sars-cov-2, levou muitas pessoas a procurarem ajuda psicológica, uma vez que a pandemia mudou rotinas.

Palavras-chave: Emocional. Pandemia. Ansiedade. Reflexões.

1086

ABSTRACT: The work the emotional and the covid-19 pandemic, aims to show that the pandemic shook the emotions of many people, among them, children and contributed to the increase of emotional diseases, such as anxiety and depression, for example, highlighting here, anxiety. with social isolation, people were trapped in their homes as a measure to contain the contagion of the virus. in the face of chaos, the question is: To what extent do you have emotional stability? it is common for people to have car insurance, life insurance, home insurance. But what about the insurance of emotions, is there? haven't heard of it yet, do you know why? Because the emotional is controlled and balanced by the individual himself, and the covid-19 pandemic has destabilized the psyche of many individuals. The methodology used in this research was qualitative in nature, with a literature review. the study brings reflections that help to clarify how fragile the human being is, emotionally. And that the invisible, which is the sars-cov-2 virus, has led many people to seek psychological help, as the pandemic has changed routines.

Keywords: Emotional. Pandemic. Anxiety. Reflections.

¹ Graduação em Licenciatura Plena em Letras- Português- Universidade Vale do Acaraú- UVA. Especialista em Metodologia de Ensino de Língua Portuguesa e Literatura- Centro Universitário Internacional- UNINTER. Pós-graduanda em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica- Instituto Federal do Amapá- IFAP

I. INTRODUÇÃO

É comum que muitas pessoas tenham uma vida corrida, agitada, agendas cheias, sem tempo sequer para alimentar-se direito ou observar a beleza de uma noite estrelada, ou das flores no jardim.

A vida agitada e o estresse, tem levado muitas pessoas a adoecerem emocionalmente. E esse quantitativo aumentou consideravelmente com a doença Covid-19, causada pelo novo Coronavírus, chamado cientificamente de SARS-CoV-2, que devido às medidas de restrições, como o isolamento social, tornou as pessoas entediadas e presas dentro de seus próprios lares, reféns do medo.

Uma cena de filme? Sim, o filme da vida real, em que as pessoas passaram a viver como se estivessem no baile de mascarados, usando máscaras e sufocadas pelo medo de contrair o vírus e morrerem.

Diante do caos pandêmico, pessoas, entre elas, crianças, adoeceram e adoecem emocionalmente, uma vez que os casos só aumentam neste início de ano de 2022, onde a variante Ômicron, tem alto risco de contágio e se alastrou nos lugares mais remotos. Muitos contraíram o vírus da nova variante Ômicron e pensavam que estavam com gripe, uma vez que os sintomas se assemelham. E esta é uma preocupação da Organização Panamericana da Saúde, OPAS, quando menciona que as crianças são vulneráveis e que o fechamento das escolas, causou outros impactos na vida dos menores, que além dos riscos de afetar a saúde mental, grande parte dos estudantes realizam suas refeições diárias nas instituições de ensino.

O invisível, chegou para mudar rotinas, tirou estudantes de dentro das escolas, pessoas perderam seus empregos, separou pais de filhos, netos de seus avós, além de aumentar a diversidade social.

Com a pandemia de Covid-19, o medo de morrer se tornou real, pois muitas pessoas perderam seus entes queridos, alguns tão jovens e sem histórico de doenças. E não podiam fazer os velórios, para dar o último adeus.

Nesse sentido, lidar com os sentimentos de incertezas diante do futuro, afeta muitíssimo as emoções. O emocional, é frágil como o cristal e precisa ser bem cuidado. Houve pessoas, que, orientadas por psicólogos, tiveram que parar de

assistir aos noticiários, já que estes traziam diariamente, nos boletins epidemiológicos, os altos índices de óbitos, como exemplo, pode-se citar os casos que houve em Manaus, número excessivo de óbitos em que foi preciso covas coletivas. É triste até lembrar das cenas. O sistema funerário colapsou. E ser forte neste momento, é desafiador.

Acordar diariamente e poder contemplar a luz do sol, tem sido uma dádiva do Autor da Vida, a maior benção que o ser humano pode receber em tempos de pandemia. Afinal, a vida é tão curta neste plano terreno.

Nesse contexto pandêmico, a saúde mental pode ser abalada. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental inclui a capacidade humana de estimar a vida e procurar um equilíbrio entre tarefas e esforços para alcançar a resiliência psicológica.

Para adentrar a pesquisa, traz-se o seguinte questionamento: Até que ponto se tem estabilidade emocional?

É comum as pessoas terem seguros de carro, seguro de vida, seguro da casa. E quanto ao seguro emocional?

Ainda não se ouviu falar, sabes por quê? Porque o emocional é controlado pelo próprio indivíduo. E, para responder a esse questionamento, traz-se a fala do psicanalista Augusto Cury, que diz que;

O dinheiro compra bajuladores, mas não amigos; compra a cama, mas não o sono; compra pacotes turísticos, mas não a alegria; compra todo e qualquer tipo de produto, mas não uma mente livre; compra seguros, mas não seguro emocional. Numa existência brevíssima e complexa como a nossa, conquistar uma mente livre e ter seguro emocional faz toda a diferença[...]

Em consonância com Cury, as pessoas precisam ser livres mentalmente, pois só de posse dessa liberdade, terão o seguro emocional e poderão viver mais tranquilas. Elas precisam gerenciar as suas emoções, boas ou ruins. E as escolas, não têm abordado a educação emocional, não treinam as crianças e os jovens a esse respeito, a lidar com os seus monstros emocionais, que são criados e alimentados em suas cabecinhas.

Lembre dos casos de suicídio, entre jovens e adultos. Por quê? Novamente, cita-se Cury, que discorre que “ Os suicidas, mesmo os que planejam a morte, não querem se matar, mas matar a sua dor.”

Assim, estes não foram ensinados, instruídos a lidar com as emoções ruins, e não são fortes o suficiente para dominar as janelas killer.

Para Cury, a pior luta é aquela que você trava consigo mesmo.

Desta forma, o contexto pandêmico têm levado muitos indivíduos a terem ansiedade.

2. ANSIEDADE: NÃO SOFRA POR ANTECIPAÇÃO

Por que andar ansioso frente a um futuro incerto? Por que se sofre por antecipação ao invés de dar mais importância ao agora, ao hoje?

O contexto, o meio em que o indivíduo vive, interfere no seu estado de espírito, logo, no seu emocional.

Concernente a não se andar ansioso, a Bíblia Sagrada aconselha no livro de Filipenses 4:6-7, sobre não andar ansioso por coisa alguma;

Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças; e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.

Diante do texto bíblico, o homem não cumpri tal ensinamento e acaba, algumas vezes, adoecendo emocionalmente.

Afinal o que é ansiedade?

De acordo com o dicionário Aurélio (2008), ansiedade consiste no Estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc.), e em que se preveem situações desagradáveis, reais ou não.

Na percepção do psicólogo Ramirez (2021), a ansiedade pode se declarar no indivíduo a nível físico e psicológico. A nível físico, com sensação de aperto no peito e tremores e a nível psicológico quando se tem pensamentos negativos, preocupação, insegurança ou medo, por exemplo, e, às vezes, os sintomas aparecem vários ao mesmo tempo.

Esses sintomas podem ocorrer, também, em crianças, como já mencionado, porém, a criança pode ter mais dificuldade para explicar o que está sentindo. Logo, o responsável pode não perceber. Por isso, recomenda-se estar atento a quaisquer sinais e procurar ajuda com profissionais, para uma avaliação.

A pessoa com ansiedade, pode limitar o convívio com outras pessoas e ter dificuldades para realizar tarefas no dia a dia. Desta maneira, a ansiedade precisa ser controlada e tratada.

Ramirez (2021), discorre que além dos sintomas psicológicos, a ansiedade também pode se manifestar fisicamente, conforme a tabela abaixo com os diferentes sintomas que podem surgir:

Sintomas físicos	Sintomas psicológicos
Náuseas e vômitos	Agitação e balanço das pernas e dos braços
Tontura ou sensação de desmaio	Nervosismo
Falta de ar ou respiração ofegante	Dificuldade de concentração
Dor ou sensação de aperto no peito e palpitações no coração	Preocupação excessiva
Dor de barriga, podendo ter diarreia	Medo constante
Roer as unhas, sentir tremores e falar muito rápido	Sensação de que algo ruim vai acontecer
Tensão muscular, causando dor nas costas	Descontrole sobre os próprios pensamentos
Irritabilidade e dificuldade para dormir	Sensação de morte

Referente às crianças que vivenciam a ansiedade, elas diferem dos adultos quanto aos sintomas, pois os adultos podem ter vários sintomas síncronos, as crianças, não.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tudo o que foi exposto, e levando em conta o momento pandêmico que se vive, em que o invisível, que é o vírus, causa dor, causa o medo, o medo de morrer, é necessário buscar o equilíbrio emocional, para preservar a saúde psíquica.

Há várias maneiras de buscar equilibrar-se emocionalmente, como exemplo, as conversa com a família, os amigos (mantendo as medidas de biossegurança sanitária), cantando, orando, etc.

Tente ocupar o cérebro com atividades novas e prazerosas. Busque a paz de espírito.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BÍBLIA. Português. **Bíblia Sagrada**. Tradução de João Ferreira de Almeida. Várzea Paulista- SP: Casa Publicadora Paulista, 2017.

CURY, Augusto. **A inteligência multifocal**. São Paulo: Cultrix, 1999.

_____. **Freemind: mente livre e emoção saudável**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio: o minidicionário da Língua Portuguesa**. 7ed.- Curitiba: ed. Positivo, 2008.

GOLEMAN, D. (2011). **Inteligência Emocional**. Ed.Objetiva.

OPAS, Organização Panamericana da Saúde- OPAS. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2022/01/1777742>>. Acesso em 30 de janeiro de 2022.

RAMIREZ, Gonzalo. **Sintomas de ansiedade: sinais físicos e psicológicos**. 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com> >. Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.