



## **Você acha que a quarentena é um problema? Eu tenho a solução!**

Os tempos que correm são desafiadores não só para quem já sofre de doenças crônicas, assim como para quem convive com essa pessoa. Mas são também desafiadores para os que tiveram a sorte de estudar para curar gente, no físico e no mental. Atualmente profissionais da saúde física - médicos, enfermeiros, e até faxineiros em hospitais - já estão fazendo a sua parte, correndo riscos literalmente letais. A quarentena, todavia, traz um risco mental mais do que cientificamente comprovado e previsto, para um número enorme de pessoas que ainda não foram bater na porta de hospitais. E quem é que deveria se apresentar para reduzi-lo? Eu tenho uma proposta a esse respeito.

*"We know what we are but not what we may be."*

— Ophelia in Hamlet

Hoje duas das visitantes do blog me deram uma ideia.

O que elas escreveram? A seguir, as duas mensagens, tal como recebidas. Literalmente.

A primeira, que vou chamar de ALFA:

*“Bom eu tenho fibromealgia a 4 anos quando eu descobri comecei a tomar antidepressivo e deu uma sossegada na dor ai eu parei de fazer o iso dos remesios ai a quase 1ano ela voltou com mais foça dores insuportaveis q eu ate pensei e tira a minha vida prq eu nao queria sentir tanta dor ai eu entrei em depreção quase morri agora eu ro fazendo acompanhamento com o psiquiatra e com psicóloga edeu uma aliviada nas dores ai um dia sem dor Sou 4com dor e as vezes doi por partes e as vezes doi td mais e uma dor insuportavel vc acorda e dorme com dor e muito triste q ate hj ninguem consegui remedios para acaba de vezcom a dor e horrivel fora as pessoas de fora q acha q e so preguiça oumentira ate dos proprios familiares e fpra q os antidepressivos engordam e vc nao quer nem sair pra fora de vergonha prq as pessoas falam a 5a gorda e com tanta dor e mentira frescura e lamentavel mais e a mais pura verdade so quem sofre sabe do q eu to falando bjs”*

A segunda, codinome BETA:

*“Tenho dores todos os dias , Me acabo de remédios alguns até alivia .Mas não tem melhora ,Tomo 3 sertralina junto com um clonazepam 0,5 pela manhã A tarde outro clonazepam A noite mais um clonazepam junto Com Tradazona Me ajudem não sei o que faze . Ganho pouco , De forma alguma quero perder meu emprego ! Sou da área de limpeza Agradecida”*

Pouco antes eu tinha lido um artigo recém publicado pela *The Lancet*, a mais prestigiosa científica do mundo. Em suma, concluía-se ali o seguinte:

*Fizemos uma revisão do impacto psicológico da quarentena usando três bancos de dados eletrônicos. Dos 3166 artigos encontrados, 24 estão incluídos nesta revisão. A maioria dos estudos revisados relatou efeitos psicológicos negativos, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Os estressores incluíram maior duração da quarentena, medos de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perda financeira e estigma.*

Até ai, tudo bem?

Ótimo, então consegue você imaginar como ALFA e BETA vão se sentir quando confinadas, uma semana, duas semanas, três...?

Aqui vem a ideia.

Montar um projeto de **RESGATE DA ESPERANÇA DOS CONFINADOS** durante o período do confinamento.

Para tanto você precisa de, por um lado, pessoas necessitadas de apoio psicológico. E de outro lado: profissionais capazes de suprir a necessidade delas.

O blog pode tratar do primeiro. Mensagens como as de ALFA e BETA aqui chegam todo dia, dezenas, centenas delas. Por trás de cada uma há muito provavelmente uma pessoa precisando do que os sofisticados chamam de *talk therapy*, ou seja, de conversar pondo para fora sentimentos,

mágoas e apreensões... e depois se sentindo bem avessas por tê-lo feito e alguém ter ouvido. Ajuda psicológica, enfim. Mais ou menos isso.

E quem poderia prestar esse tipo de ajuda? Depois de muito cavilar eu concluí o seguinte: ora, o(a)s psicólogo(a)s!

Brilhante, você não acha? É que eu estava num desses meus dias...

Psicólogo(a)s, então. Tem algum de vocês por aí? E qual seria a sua parte no projeto? Adotar um confinado apreensivo, talvez já portador de doença crônica e depressivo como ALFA e BETA, e confortá-lo usando para isso tudo que foi aprendido na faculdade e na prática profissional.

Unzinho, só, já ajuda. Pouco, mas já é algo. De acordo com Conselho Federal de Psicologia (CFP), em 2018 existiam no país, 320 mil psicólogos, a maioria concentrada na região Sudeste, a mais populosa - e talvez a mais estressada. Então, dos 200 milhões de confinados no país, ao menos 320 mil poderiam proteger a sanidade mental dando ajuda psicológica de devotados profissionais dispostos a conversar pelo whatsapp, skype, ou até pombas mensageiraas ou sinais de fumaça, se for o caso. Nos tempos atuais, convenhamos, tudo vale.

“Ah, mas veja bem...” - você já notou que qualquer ideia nova é seguida por alguém falando “Porém, veja bem...”? - como é que eu vou confiar em que as identidades das pessoas necessitadas estejam certas e livres de trotes, ou intenções ainda piores?

Bem, o questionamento faz sentido. Afinal, o mesmo podem os confinados pensar de quem se diz disposto a ouvi-los. Como eles saberiam da qualificação profissional de quem está do outro lado da linha, perdão, da nuvem?

Então pensemos juntos: o que é e para que serve o Conselho Federal de Psicologia do Brasil?

*Ele é uma [entidade profissional](#) com sede no Distrito Federal e sedes regionais nas capitais de dezessete estados brasileiros. Os conselhos contam com assessorias jurídicas e técnicas em psicologia. Possui regulamentação pelo Decreto 79.822 de 17 de junho de 1977.*

*A receita financeira dos conselhos é, essencialmente, constituída do pagamento anual de pessoas físicas e jurídicas inscritas. Essa inscrição é um requisito obrigatório para aqueles que desejam exercer a profissão no Brasil. O registro pode ser feito nas categorias de psicólogo ou psicólogo especialista. A inscrição, por sua vez, pode ser realizada por aqueles que satisfazem as condições estabelecidas pela lei 4.119 (1962) e pelo Decreto 53.464 (1964), ou seja, por detentores de diploma superior de Psicologia expedido no Brasil ou por faculdade estrangeira reconhecida no país de origem e revalidado no Brasil.*

E ai, meus amigos e amigas da psicologia, essa profissão baseada no estudo científico do comportamento e da mente inventada para beneficiar a sociedade e melhorar nossas vidas. O que vocês acham?

*Os [psicólogos](#) examinam as relações entre a função e o comportamento do cérebro e o ambiente e o comportamento, aplicando o que aprendem para iluminar nossa compreensão e melhorar o*

*mundo ao nosso redor.*

É o que diz a *American Psychological Association*. Deve ser o mesmo ao sul do Grande Muro, eu suponho.

Enfim, então está resolvido. O projeto **RESGATE DA ESPERANÇA DOS CONFINADOS**, ora lançado por mim, consiste em **confortar gente em quarentena em vias de perder a esperança** - o que fatalmente vai ocorrer aí pelo fim da segunda semana de confinamento, segundo o artigo do *The Lancet*.

A minha parte, a deste humilde blog, consiste em fornecer a matéria prima, ou seja, nomes e contatos (ex.: fones, correio) dos interessados que se disponham a serem confortados. A parte de vocês é tocar o barco daí em diante. Vocês tratam com seus Conselhos Estaduais como checar a legitimidade dos colegas que se apresentarem à colaborar - voluntariamente, claro - e tudo mais. E ia me esquecendo... também tratam com o Registro Civil para garantir que os interessados são quem dizem ser.

Tudo certo? Alguém pegou a ideia e está disposto a levá-la à frente? A destinar tempo a ela? A sair por aí convencendo outros profissionais do ramo a ajudar? A contatar quem quer que seja nos seus Conselhos Estaduais? A aturar um comunicado oficial de alguma autoridade médica alegando o projeto não satisfazer os requisitos da Medicina Baseada em Evidências por carecer de prova científica avaliada por um estudo randomizado e controlado congregando ao menos meia centena de projetos semelhantes no mundo? Ou a aguentar que alguém aponte que a ética, a estética, a protética e a fonética da profissão da psicologia estaria sendo violentada?

Duvido. Que vocês topem, esclareço. É que eu nasci pessimista. A minha ideia é necessária e perfeitamente plausível no momento de exceção e estresse extremo que vivemos. Ela tem tudo para funcionar: a saúde mental do próximo como motivo, a tecnologia à mão (ligações gratuitas pela rede), o tempo (os psicólogos também estão confinados, não estão?), a estrutura (os conselhos cobram por manter os cadastros em dia, não cobram?) e acima de tudo, o *manpower* (320 mil profissionais somando 1,28 milhão de horas de estudo supostamente científico *destinadas a melhorar o mundo ao nosso redor.*)

Mas não passa de um devaneio, eu sei. Apenas isso.

Obrigado pela atenção. Etcétera.