

Irene Moreira
Patrícia Pinheiro

Estamos observando que muitas pessoas estão apresentando fadiga durante a quarentena. Alguns pontos são indicadores do porquê isso está acontecendo.



O distanciamento social nos desgasta por diversas razões. Um dos motivos é que a pandemia, por ora, não tem um “fim” à vista. Na maioria das situações de tragédias como enchentes e furacões, nós sofremos mas sabemos que haverá uma data de fim e buscamos por recuperação. Nesse caso ainda é muito indefinido e isso diminui a nossa tolerância. Em geral, nós lidamos melhor quando sabemos onde está o limite. É o caso, por exemplo, de superarmos o cansaço durante a semana e nos dedicarmos mais no trabalho entendendo que na sexta feira vamos dar início a mais uma folga de final de semana.

Outro indicador é a nossa conexão interpessoal. Nós somos criados para nos conectar e sofremos quando os nossos vínculos sociais são rompidos. Precisamos de pessoas. Com o distanciamento social, os abraços e encontros foram adiados. Diferentemente do que acontece em situações desastrosas que geralmente estamos reunidos para nos apoiar. Desta vez não temos esta possibilidade de estar próximos.

Além disso, o sentimento da falta de estrutura e da liberdade que tínhamos nas nossas rotinas nos afeta diariamente. Sentimos falta da rotina que tinha o nosso mínimo controle sobre as coisas. Sabíamos o momento em que íamos ficar sozinhos e o momento em que teríamos que levar as crianças na escola, por exemplo. Sabíamos que o trabalho para a próxima quinta feira estaria sendo feito durante o período que foi determinado. Sabíamos nossos horários e limites.

Sobre a rotina ainda existem dois pontos a se destacar. O primeiro é que estávamos acostumados a ter pausas dos nossos colegas de quarto e familiares, criando um tempo crucial para nós mesmos e para o nosso auto-cuidado. Com a quarentena muitas pessoas estão reunidas 24 horas por dia. O segundo ponto é a falta de variedade do dia-a-dia. Nós ansiamos pelas situações espontâneas que podem ocorrer na nossa rotina.

A constante presença do medo também é um indicador importante. A mudança nos hábitos como lavar tudo o que entra dentro de casa e o uso das máscaras remetem ao perigo. Os pensamentos se tornam catastróficos, o mundo externo envolve riscos e nem a respiração - que geralmente nos passa despercebida - escapa dessa vez. Assim, os níveis de cortisol ficam altíssimos e o sistema adrenal descontrola, tornando difícil regular a nós mesmos.

Quando a fadiga da quarentena se instala, nós diminuimos o ritmo e as nossas escolhas nem sempre se tornam as melhores, já que estamos menos vigilantes.

Estar ciente dos efeitos dessa fadiga pode facilitar no enfrentamento dela. É importante reconhecer o cansaço e encontrar maneiras de trabalhar com ele. A Cartilha de Saúde Mental da **ReCog** traz algumas sugestões para o enfrentamento deste período. Tente criar novas possibilidades, nesse momento estar atento às oportunidades possíveis é essencial para manter a saúde mental.



"Se focarmos em como não podemos fazer as coisas da maneira antiga, vamos ter uma receita de desamparo e desespero.

Se focarmos em como podemos avançar criativamente com algumas das coisas que amamos e tentar coisas novas de novas maneiras, isso abre a energia e as possibilidades".

Beth Darnall - Ph.D., associate professor and psychologist at Stanford University School of Medicine.