

## SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Entrevista com a Psicóloga e Profa. Me. Cláudia Cobêro  
Realizada por Prof. Dr. Diego Vinícius da Silva

A pandemia do novo coronavírus e as implicações desse cenário modificaram nossos hábitos a partir de 2020. Nesse período, estamos lidando com muitos sentimentos difíceis, como o medo da contaminação, a solidão por conta da necessidade de isolamento social e o sentimento de luto generalizado, já que todo mundo, infelizmente, conhece alguém que faleceu por conta da Covid-19.

Antes da pandemia já se falava de temas ligados à saúde mental, mas parece que agora esse tema tem sido a ordem do dia. Assim, a revista E-locução convidou a psicóloga Claudia Cobêro para uma conversa sobre saúde mental, pandemia e bem-estar psicológico. Ela é mestre em psicologia, docente no ensino superior, atuando nos cursos de psicologia, gestão de recursos humanos e administração, é coordenadora de curso superior e de pós-graduação *lato sensu*, avaliadora do Ministério da Educação (MEC) e coordenadora da saúde mental no município de Extrema.

### 1. Como podemos definir a saúde mental? O que significa ser saudável mentalmente?

Antes de falarmos sobre a definição de Saúde Mental, vale aqui ressaltar que há muitos equívocos quando se pensa em Saúde mental. Um dos principais é associar a Saúde Mental as loucuras, enquanto ela deve ser associada a uma qualidade de vida e bem-estar. Da mesma forma que nos preocupamos com nossa saúde física, como alimentação, atividade física, sono, dentro outros, também devemos nos preocupar com nossa saúde emocional, desenvolvimento hábitos positivos.

Ser saudável mentalmente significa conhecer e saber lidar com seus pensamentos, sentimentos e emoções; buscar o autoconhecimento de forma a identificar aquilo que te incomoda e te faz sofrer, bem como identificar aquilo

que te faz bem e te faz feliz. E por último, saúde mental é manter bons relacionamentos.

**2. Por que tem sido tão importante falar sobre esse tema neste momento de pandemia?**

Mais do que falar sobre Saúde Mental, tem sido extremamente necessário cuidarmos de nossa Saúde Mental. A pandemia nos colocou em uma realidade de muitas incertezas, o que gerou em todos muita insegurança e medo. O que era seguro deixou de ser seguro; o que era certo passou a ser incerto. Lidar com todos esses sentimentos, somado as restrições sociais, mudanças de rotina, medo da perda e da morte, gerou em todos um alto nível de estresse, comprometendo assim a Saúde Mental. Estar bem mentalmente e emocionalmente nos ajuda a atravessar essa momento de pandemia, diminuindo o sofrimento, a angústia, a ansiedade, bem como a reduzir os impactos futuros.

**3. Como você avalia a utilização de tecnologias da informação e comunicação (Resolução CFP 04/2020) no atendimento psicológico virtual neste cenário de pandemia?**

Nunca havia se pensado em atuar na Psicologia através das tecnologias da informação. Mas a necessidade veio e se percebeu que ela funciona para uma grande maioria das pessoas. Particularmente, acho muito importante o contato com o terapeuta e gosto muito da terapia presencial, principalmente para o uso de algumas técnicas específicas, mas também sou a favor da terapia *on-line*. Após viver esse momento e experimentar fazer minhas sessões pessoais de psicoterapia no modelo *on-line*, digo que funciona, que ajuda e que não perde na qualidade para a sessão presencial. Hoje quando me perguntam sobre minha opinião da terapia *on-line* digo que sou a favor de que algumas sessões sejam presenciais, para aplicação de técnicas específicas, podendo as demais ser *on-line*.

**4. Enquanto coordenadora do curso de psicologia, quais ações as IES podem adotar para contribuir com a saúde mental dos universitários?**

Antes de nossos alunos serem alunos, são pessoas. Pessoas que também atravessam esse momento tão delicado, muitos com perdas de familiares e amigos, muitos já apresentando um quadro de ansiedade, pânico, depressão, pensamentos compulsivos, dentro outros.

Como Instituição não poderíamos deixar de ter um olhar diferenciado, cauteloso e carinhoso. Nossos professores são orientados para que em aula sejam acolhedores com os alunos e levem sempre mensagens de esperança. Eu como coordenadora tenho acompanhado todos os alunos individualmente, principalmente quando o mesmo é acometido direta ou indiretamente pela pandemia. Atualmente a Instituição oferece um Serviço de Pronto Socorro Psicológico para a comunidade acadêmica, sendo esse um serviço de escuta e acolhimento realizada pelos alunos da psicologia com supervisão dos professores.

**5. Agora, assumindo a saúde mental do município de Extrema, como tem avaliado as demandas, quais desafios espera enfrentar, quais são as suas expectativas?**

Primeiramente quero deixar registrado que é com grande alegria e satisfação que assumo a Saúde Mental do Município de Extrema, visto o momento que todos estamos atravessando, tendo a possibilidade de contribuir de alguma forma com as pessoas que sofrem.

As demandas cresceram muito com a pandemia. Com certeza as pessoas estão mais ansiosas devido todo o contexto de incerteza que vivemos. Os desafios são muitos, pois se faz necessário além de ter mais profissionais para atuar na saúde mental, também precisamos cuidar desses profissionais. É um grande desafio, mas o valor maior está em ajudar aqueles que precisam, aqueles que sofrem. O desafio é proporcionar uma melhor qualidade de vida aqueles que sofrem e para aqueles que cuidam.

Minha expectativa é contribuir para atender toda demanda existente na Saúde Mental de forma a diminuir o sofrimento das pessoas.

**6. Se me permite uma pergunta de cunho pessoal: tendo em vista que está à frente de tantos trabalhos (psicóloga, coordenadora, professora) como você cuida da sua saúde mental?**

Pergunta Excelente!

Para cuidar, se faz necessário “se cuidar”.

Cuido-me fazendo atividade física diariamente, sessões de psicoterapia semanal; procuro me alimentar de forma saudável; manter a mente ocupada e com pensamentos positivos e otimistas; escutar músicas de relaxamento para dormir; manter minhas atividades profissionais; estar próxima a minha família e amigos mesmo que virtualmente; assistir uma série ou filme que eu goste; e não poderia faltar uma rede com um bom livro aos finais de semana.