



DÉBORAH PIMENTEL

Médica e psicanalista do Círculo Brasileiro de Psicanálise, professora de Medicina legal, Deontologia e Perícia Médica da UFS e professora de Ética Médica e Habilidades de Comunicação dos Cursos de Medicina da UFS e Unit. É imortal da ASM. Autora de vários livros. É membro da Sobrames Sergipe e avó de Adam e Louise.

Pandemia, arte e saúde mental

*“Toda obra de arte é filha de seu tempo e,
muitas vezes, mãe dos nossos sentimentos.”*

Wassily Kandinsky

Em um mundo aparentemente abandonado por Deus, marcado pelo desamparo transcendental, onde não há esperanças de gozar, sofrer, sentir e ser fora da materialidade do corpo, de repente um vírus, descrito como uma das manifestações menos complexas entre tantas formas de vida naturais, subjogou o mundo e fez com que nossa soberba intelectual, diante dos seres e da natureza, capitulasse.

O terrível inimigo da humanidade que obrigou as pessoas a se esconderem nas suas casas, há um ano e meio, é apenas uma brevíssima e mortal mensagem, escrita com a combinação de quatro letras, sendo cada qual a inicial de um composto químico com diferentes quantidades de carbono, hidrogênio, nitrogênio e oxigênio. Sua representação gráfica é uma verdadeira obra de arte frente à complexidade e à natureza do mundo molecular com os seus elementos.

A cultura e a arte fazem parte da história da humanidade. Durante a pandemia da Covid-19, no Brasil e no mundo, a terra

inteira tornou-se mais pobre e mais sombria, entretanto inúmeros sujeitos criativos resgataram o papel humanizador das artes, trazendo alento, encanto e esperança.

Através de múltiplas formas de manifestações artísticas, o sujeito foi desenvolvendo recursos próprios de ver e referenciar a beleza e manifestar sua dor, sua força, seu amor, sua solidariedade, as formas de luta e de fé.

A pandemia da Covid-19 evidenciou o já importante papel da arte, capaz de nos ajudar a lidar com os nossos mais recônditos afetos e fazer com que criemos um espaço onde podemos acessar as nossas emoções.

A internet se tornou a principal ferramenta de diálogo e entretenimento, e indubitavelmente o consumo de produções artísticas ficou mais amplo. Já que nos vemos em casa isolados, ficamos ávidos por interações sociais e passamos a consumir cada vez mais arte. Houve de tudo um pouco neste período pandêmico para enfrentar os maus tempos: dedicar-se a assistir a intermináveis séries; ver filmes; antigas cenas da dramaturgia brasileira; assistir a transmissões de orquestras; leituras dos clássicos da literatura, inclusive resgatando para os netos autores como Júlio César de Mello e Souza, de quem os senhores nunca ouviram falar, mas o conhecem e reconhecem pelo seu pseudônimo, Malba Tahan, e o maravilhoso, hoje quase proscrito pelos movimentos politicamente corretos, nosso amado Monteiro Lobato. Um período de muitas lives musicais de artistas famosos e de outros que até estavam meio desaparecidos e se reinventaram com sucesso; visitas virtuais a museus; viagens por terras longínquas e desconhecidas através das plataformas de *streaming*. Quem não se lembra das emocionantes apresentações espontâneas nas sacadas, trazendo unguento para as dores da alma e provocando conexões

entre desconhecidos que cantavam juntos? A dimensão cultural pode ser imaginada como algo que tem o poder de aproximar as pessoas, apesar da distância, e de conectá-las, apesar das diferenças.

Reportagens revelam que a venda de livros cresceu neste período da pandemia, em sites especializados como Estante Virtual ou Amazon, e foram vendidos principalmente os clássicos da literatura em diferentes formatos. Como se, de repente, as pessoas despertassem para a urgência de ler ou fazer tudo o que deixaram para amanhã. O amanhã chegou sem termos vivido a possibilidade do planejamento ontem e sem perspectiva de futuro. Ou é agora, ou talvez nunca mais. Sabe aquela coisa do “não posso morrer sem antes ler *Crime e Castigo* de Fiódor Dostoiévski”, ou ainda “meu Deus, por que não li *O Conde de Monte Cristo* de Alexandre Dumas, *Guerra e Paz* de Leo Tolstói, *Cem Anos de Solidão* de Gabriel García Márquez?”, “É inconcebível que eu morra sem ler *Grande Sertão: Veredas* de João Guimarães Rosa, ou ainda *O Retrato de Dorian Gray* de Oscar Wilde, ou *Por quem os Sinos Dobram* de Ernest Hemingway, *Em Busca do Tempo Perdido* de Marcel Proust, *As Vinhas da Ira* de John Steinbeck.”

Em um momento tão dramático quanto o de uma pandemia, cheio de incertezas, isolamentos, impedimentos e más notícias, a literatura e a escrita são um elixir daqueles que conseguem usar a imaginação, fantasiar e gozar do prazer estético. A literatura, por conseguinte, tem o poder de nos transportar em uma experiência estética e afetiva para cenários inimagináveis, e assim fazemos da arte a nossa trincheira: arma de resistência contra o vírus da Covid-19.

A arte e a literatura são detentoras de uma condição estética de resistência ao pré-estabelecido, ao consciente, ao

racional, entretanto são produtos do pensamento vazados numa linguagem dos afetos, mobilizando as nossas emoções. Resgatam o humano.

Percebem como se trata de um caminho sem volta? Ou seja, não seremos mais os mesmos no pós-pandemia. Seremos mais consumidores de cultura do que já fomos ou do que nunca fomos. Esse é o nosso ganho secundário. Suponho.

Certamente, tudo estaria sendo muito mais difícil, durante a pandemia, se não tivéssemos neste longo período de isolamento social, todas essas possibilidades que ratificam a importância da arte e das suas expressões para os seres humanos.

Freud nos apontou a importância do papel da fantasia na nossa vida psíquica e como isso se manifesta na subjetividade dos sujeitos nos seus aspectos saudáveis. Ele também nos ensinou sobre as relações existentes entre o processo de devaneio do adulto e o brincar infantil, indicando que o humor é uma produção das experiências infantis inconscientes e que resgatamos em momentos de maior dificuldade com a possibilidade de rirmos das nossas próprias tragédias. Daí o sucesso dos inúmeros e criativos memes em meio a tantos infortúnios.

A Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS – faz uma estimativa de que mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo e que esse transtorno é a principal causa de afastamento do trabalho. A Organização Mundial da Saúde – OMS – aponta que cerca de 5,8% da população brasileira padece de depressão e 9,3% referem ansiedade, ou seja, 11,5 milhões de pessoas são deprimidas e 18,5 milhões sofrem com ansiedade no nosso país. Esses números sofreram um impacto importante e se tornaram maiores com a pandemia por causa do isolamento e do medo.

Entretanto, existem notícias boas também. Foi feita uma revisão de literatura no periódico *Psychological Medicine* que

avaliou 25 estudos com mais de 72 mil pessoas, e todas as pesquisas compararam a saúde mental dos participantes antes e durante períodos de *lockdown* ou quarentena. Houve, efetivamente, um aumento de sintomas ansiosos ou depressivos, entretanto os níveis de solidão e estresse e o risco de suicídio se mantiveram praticamente iguais, o que sugere que a maioria das pessoas é resiliente aos efeitos do *lockdown*, ou ainda que o nosso cérebro lança mão de recursos, se adaptando à situação adversa, ainda que com consequências nefastas.

A literatura, entretanto, revela que existem fatores de proteção, a exemplo do bem-estar espiritual, que é citado como o fator que mais protege as pessoas dos sintomas desses transtornos, e a arte, tanto quanto a religião, é um instrumento que contribui com um melhor estado espiritual.

Algumas pessoas são levadas por uma avalanche de dores e sofrimentos sem ter, sequer, recursos internos para lidar com essas questões. Padecem mais que outras e às vezes sucumbem.

Não é fácil lidar com os conflitos do cotidiano acentuados com o isolamento social e com as perdas individuais. Trata-se de um momento marcado pela insegurança, pelo desamparo, por instabilidade financeira, dúvidas e incertezas sobre o futuro econômico e político do país.

Não se pode negar o papel devastador das disputas políticas e ideológicas que ainda acontecem no nosso Brasil varonil no que tange às medidas profiláticas contra a Covid-19, ao kit de medicações discutíveis no chamado tratamento precoce ou ainda às posturas negacionistas das autoridades que deveriam proteger os interesses sanitários e não confundir a população.

Outrossim, o engajamento político parece também ser fator de proteção, independentemente do alinhamento ideológico, pois reforça a importância do coletivo por perceber que mais

peças pensam parecido e que o sujeito tem a ilusão de que, afinal, não está sozinho.

Enquanto, neste período pandêmico, alguns negam a morte e gozam de sua aproximação, para outros a experiência da pandemia tem revelado como a arte tornou-se uma saída possível para o medo da morte ou da angústia causada pelo distanciamento e pelo isolamento social.

Através da arte, pode-se deixar aflorar os sonhos e ressignificar pesadelos e ter acesso aos desejos mais profundos. A arte tem a capacidade de adentrar a alma das pessoas, seus desejos, alcançar e despertar seus instintos no que há de mais obscuro e trazer luz: a isso chamamos criatividade, que mexe com o criador e com aquele que a aprecia.

Ou seja, a arte nesse contexto pode ajudar o sujeito a elaborar algumas questões, haja vista as obras apreciadas e/ou produzidas em período de pandemia, e refletir o momento que as pessoas estão vivendo.

É como se a arte reinventasse a realidade, trazendo uma nova maneira de o sujeito ver, sentir e pensar o mundo. A cultura permite a simbolização, a perspectiva de se apreciar algo que mobilize emoções. A arte tem feito um papel de conexão do sujeito com a própria vida e os valores mais preciosos para si na pandemia.

Grande parte da sociedade brasileira não tem o hábito de consumir cultura por várias razões, e, por outro lado, nem sempre ela está disponível para o consumo da população. É importante que nos questionemos sobre o que a sociedade compreende como cultura e o que é a ela oferecido. A cultura ou a conexão com algo artístico que faça sentido para a pessoa pode ajudar.

Faz-se mister lembrar que há pessoas que não estão consumindo cultura na pandemia não porque não gostem, mas por

estarem vivendo um momento de muita dificuldade no que tange à própria sobrevivência.

O outro lado da moeda também é muito triste. Um exemplo disso é o teatro, que tem a sua performance agarrada ao corpo e depende do encontro para existir. Sem público, entrou em completo *lockdown* e padece economicamente junto com os músicos, artistas circenses, cineastas, artistas visuais, atores e atrizes, técnicos diversos do mundo cultural e do entretenimento: todos em situação de fragilidade social.

Os discursos da Ciência *versus* o material jornalístico com os dados de uma realidade cruel da tragédia universal acenderam nas personalidades mais frágeis os núcleos paranoicos e exacerbaram a angústia e o medo. E, não mais que de repente, a doença tornou-se um espetáculo protagonizado pela ausência de oxigênio dos desafortunados e pela dor dos parentes privados de notícias. Para outros indivíduos, há uma certa banalização dos números de vítimas, como se houvesse certa normalização, induzindo o eu a uma dissociação, talvez uma defesa, uma negação, gerando total indiferença.

Os médicos tiveram uma das mais dolorosas feridas narcísicas no seu furor curandis. Muito pouco se aprendeu, até então, sobre esse misterioso vírus e como controlá-lo.

Realizamos um estudo, publicado pela *Research, Society and Development*, em outubro de 2020, no qual identificamos a prevalência de sofrimento mental em médicos brasileiros na pandemia da Covid-19, utilizando como instrumento de coleta, realizada entre abril e maio de 2020, um questionário sociodemográfico, o *Self Report Questionnaire*, específico para rastreamento de transtornos mentais não psicóticos. Identificamos que 49,79% dos médicos brasileiros têm fortes indícios de sofrimento mental, com o sono comprometido e cefaleia, e usam

psicofármacos. Sentem-se facilmente cansados e com dificuldades para realizar as atividades da vida diária com satisfação. Identificamos ainda que 77,4% deles estão tensos, nervosos ou preocupados, tristes e chorando mais que o habitual. Entre eles, 34,8% estão perdendo o interesse pelas coisas, 14,6% sentem-se pessoas inúteis e 4,3% apresentam ideação suicida.

Entre os participantes da amostra, 27% registraram já terem conflitos familiares antes da pandemia e 30,7% indicaram ter adquirido novos conflitos. Alguns deles, no total de 37,1%, já faziam tratamento psicoterápico antes da pandemia e 35,6% faziam uso de medicações psiquiátricas. Chamou a atenção dos pesquisadores o percentual de médicos que pediram ajuda psicoterápica para a equipe que realizava o estudo, e foram encaminhados para voluntários 21,4% deles.

Médicos estão tão adoecidos quanto a população em geral e carecem de atenção especial, talvez careçam de mais arte, fazer arte, consumir arte, enfim, algum instrumento, uma dimensão que vá além do simples adaptar-se ao mundo pandêmico.

Todas as expressões da arte, dentro de suas peculiaridades, promovem um novo olhar sobre o ser humano, sobre sua subjetividade e sobre a pessoa que sofre, adocece e morre, mas que, antes de ser portadora de uma doença, é autora de sua própria biografia, rica de sonhos, projetos e desejos realizados ou não. Através da arte, é possível compreendermos e ressignificarmos um pouco das nuances da nossa alma e das nossas próprias dores.

A formação psicanalítica em todas as boas instituições está montada em um tripé: análise pessoal, estudo teórico e supervisão. E defendo que esse estudo não seja apenas da teoria formal psicanalítica, mas faça interface com as artes, a literatura, o cinema, o teatro, a poesia, o cordel e o que mais vier como

janelas que dão acesso a uma melhor compreensão do outro. Acredito que Freud nos convidava à criatividade emergente do inconsciente de cada analista que se autoriza ao exercício da prática psicanalítica.

Quem se arvora a uma formação em Psicanálise e não vive a inquietude da análise e as suas vicissitudes ligadas à criatividade como consequência de uma demanda da própria teoria analítica e do desejo do saber não pode, por conseguinte, alcançar o status de psicanalista.

Tenho convicção de que a formação humanística, aliada a uma boa análise pessoal, favorece esse profissional. Mas também é fundamental uma supervisão adequada, em que o jovem analista aprende a ler e interpretar as dores e as angústias dos seus pacientes, em uma relação de inconsciente a inconsciente, revelando a história, as escolhas impossíveis e as vicissitudes da alma humana, que se revela como uma grande e enigmática obra de arte.

A arte é absolutamente democrática e alcança todos indiscriminadamente que queiram sobre ela se debruçar, levando a sua mensagem, que é interpretada individualmente e de acordo com as necessidades específicas de cada um. E peço licença poética para dizer que cada um é o seu próprio interpreta(dor).

Para finalizar, eu lhes trago uma composição de 1987, de Arnaldo Antunes, Marcelo Fromer e Sérgio Brito (os Titãs), a canção “Comida”, em que a fome era por democracia, cultura, diversão, arte e felicidade. Ao conjunto desses elementos eu chamo de saúde mental.

Comida

Letra e música: Titãs

Bebida é água!
Comida é pasto!
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?
A gente não quer só comida
A gente quer comida
Diversão e arte
A gente não quer só comida
A gente quer saída
Para qualquer parte...
A gente não quer só comida
A gente quer bebida
Diversão, balé
A gente não quer só comida
A gente quer a vida

Como a vida quer...
A gente não quer só comer
A gente quer comer
E quer fazer amor
A gente não quer só comer
A gente quer prazer
Pra aliviar a dor...
A gente não quer
Só dinheiro
A gente quer dinheiro
E felicidade
A gente não quer
Só dinheiro
A gente quer inteiro
E não pela metade...