



**SAÚDE
MENTAL
NA PANDEMIA**

**HELIÓPOLIS CONTRA
O CORONAVÍRUS**



A SAÚDE MENTAL DOS MORADORES E TRABALHADORES DE HELIÓPOLIS DURANTE A PANDEMIA





**USE O CELULAR DEITADO PARA
VISUALIZAR MELHOR A PESQUISA**

QUEM SOMOS?

PROJETO IDEALIZADO PELA UNAS HELIÓPOLIS EM 2018, CONTANDO COM O APOIO DO INSTITUTO CONSTRUÇÃO E DA OPEN SOCIETY FOUNDATION.

O OBSERVATÓRIO “DE OLHO NA QUEBRADA” É UM COLETIVO FORMADO POR SEIS JOVENS DE HELIÓPOLIS. NOSSO OBJETIVO É MOSTRAR AS POTENCIALIDADES DE HELIÓPOLIS, A PARTIR DA NARRATIVA DOS PRÓPRIOS MORADORES. PERCEBEMOS QUE O NOSSO TERRITÓRIO NÃO É BEM REPRESENTADO PELA MÍDIA E PELOS DADOS OFICIAIS. ISSO FICA AINDA MAIS EVIDENTE NO MOMENTO ATUAL.

NÃO EXISTEM DADOS OFICIAIS SOBRE O AVANÇO E OS IMPACTOS DA PANDEMIA EM NOSSA FAVELA, BEM COMO NAS DEMAIS FAVELAS DA CIDADE DE SÃO PAULO. ISSO DIFICULTA A DEFINIÇÃO DE ESTRATÉGIAS E POLÍTICAS PÚBLICAS PARA O COMBATE À COVID-19 NESSES TERRITÓRIOS.

FRENTE A FALTA DE INFORMAÇÕES E DADOS PÚBLICOS, ESTAMOS REALIZANDO UMA SÉRIE DE PESQUISAS.

ESSA PESQUISA TRATA SAÚDE MENTAL DOS MORADORES E TRABALHADORES DE HELIÓPOLIS DURANTE A PANDEMIA.

METODOLOGIA

NOSSA METODOLOGIA SE CONSTITUI EM UMA ANÁLISE QUANTITATIVA E QUALITATIVA. EM RELAÇÃO À PRIMEIRA, DIVULGAMOS UM QUESTIONÁRIO PARA AS FAMÍLIAS DA REGIÃO, CONVIDANDO QUEM QUISESSE A RESPONDÊ-LO. OBTIVEMOS 281 PARTICIPAÇÕES, DAS QUAIS A IMENSA MAIORIA SÃO MULHERES, E POR ISTO OS DADOS ESTATÍSTICOS AQUI EXPOSTOS DEVEM SER CONSIDERADOS A PARTIR DESTE RECORTE DE GÊNERO.

A ELABORAÇÃO DO FORMULÁRIO CONTOU COM O APOIO DE PESQUISADORES DA ÁREA DA SAÚDE PÚBLICA DA UNIFESP.

PARA COMPREENDER COM MAIS PROFUNDIDADE ESTES INDICADORES, COLETAMOS DEPOIMENTOS DE ALGUNS MORADORES E TAMBÉM CONVERSAMOS COM PROFISSIONAIS DOS EQUIPAMENTOS DE SAÚDE DA REGIÃO.

É IMPORTANTE DESTACAR QUE NÃO IDENTIFICAMOS AS PESSOAS ENTREVISTADAS. OS RELATOS SÃO APRESENTADOS COM UMA LETRA FICTÍCIA E A IDADE DO(A) ENTREVISTADO(A), ASSIM PRESERVAMOS SUA IDENTIDADE E A PRIVACIDADE.

1. SAÚDE MENTAL?

SAÚDE MENTAL?

ANTES DE OLHARMOS PARA OS FIOS QUE COMPÕEM ESTA TRAMA, É IMPORTANTE SINALIZAR QUE NOSSA CONCEPÇÃO DE SAÚDE MENTAL NÃO ESTARÁ APARTADA DA SAÚDE FÍSICA, ASSIM COMO TAMBÉM NÃO FICARÁ DISTANCIADA DA VIDA DAS PESSOAS NA COMUNIDADE E NOS ESPAÇOS PÚBLICOS. A VIDA PRIVADA TAMBÉM PARTE DA VIDA PÚBLICA. A FALTA DE ALIMENTAÇÃO PARA SI E PARA SEUS FILHOS, O ISOLAMENTO, O ROMPIMENTO DE LAÇOS AFETIVOS COM A VIDA COTIDIANA E A ROTINA, O DESEMPREGO E A IMPOSSIBILIDADE DE VELAR UM ENTE

QUERIDO SE MOSTRARAM CORRELACIONADAS COM ISTO QUE DENOMINAMOS “SAÚDE MENTAL”.

TAMBÉM AS FORMAS DE CUIDADO CONSIGO E COM O OUTRO SÃO MÚLTIPLAS, SEJA INDO AO POSTO DE SAÚDE PARA O ATENDIMENTO MÉDICO, SEJA NA BUSCA POR DIVIDIR SUA DOR COM UM OUTRO QUE POSSA TORNÁ-LA MENOS SOLITÁRIA. COMO DISSE R. , 46 ANOS, MORADOR DA FAVELA E QUE TEM ATUADO COM A DISTRIBUIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS PARA A COMUNIDADE: “FICAR SEM ALIMENTO, DEPRIME”.

2. A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

NÃO É TAREFA FÁCIL INVESTIGAR UMA QUESTÃO TÃO SUBJETIVA E COMPLEXA. MAS ASSUMIMOS ESSE DESAFIO PELO FATO DA SAÚDE MENTAL SER TÃO DETERMINANTE PARA A VIDA DAS PESSOAS.

DURANTE A PANDEMIA OS PROBLEMAS RELACIONADOS A ESTE TEMA FORAM CHEGANDO A NÓS DE FORMA ESPONTÂNEA E CRESCENTE: UM AMIGO, UM FAMILIAR, UM CONHECIDO QUE “NÃO ESTÁ BEM”. TAMBÉM NÃO É SÓ EM HELIÓPOLIS QUE ESTA SITUAÇÃO TOMOU UMA GRANDE PROPORÇÃO. A PRÓPRIA OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE)

ALERTOU PARA O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS, BEM COMO A ONU (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS) RECOMENDOU INVESTIMENTO URGENTE EM SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL.

NOSSA PROPOSTA AQUI NÃO É A DE FAZER GENERALIZAÇÕES A RESPEITO DE UM TEMA TÃO COMPLEXO E DELICADO, MAS CONSTRUIR UM PANORAMA – DENTRE MUITOS OUTROS POSSÍVEIS - DE COMO A PANDEMIA TEM AFETADO A VIDA DOS MORADORES DE HELIÓPOLIS.

3. MAL ESTAR NA PANDEMIA

86%

RELATARAM SE
SENTIREM
DEPRIMIDOS

69%

RELATARAM SE
SENTIREM MAIS TENSOS
OU AGONIADOS

MAL ESTAR NA PANDEMIA

É GRANDE O NÚMERO DE PESSOAS QUE TEM PROCURADO OS EQUIPAMENTOS PÚBLICOS DA REGIÃO, RELATANDO SENTIREM-SE: “DEPRIMIDAS”, TRISTES, COM FALTA DE ÂNIMO, ANSIEDADE, MEDO DE SAIR DE CASA E FICAR DOENTE, DE PERDER ALGUÉM DA FAMÍLIA. ALGUNS RELATAM EPISÓDIOS DE “CRISES DE ANSIEDADE”, E MUITAS VEZES ACHAM QUE LHE FALTA O AR OU QUE O CORAÇÃO ACELERA, MESMO QUANDO OS EXAMES NÃO APONTAM NADA: “FORMIGAMENTO, ANGÚSTIA, APERTO NO PEITO, FALTA DE AR, CORAÇÃO ACELERADO”. FOI ASSIM QUE F., 27 ANOS, NOS DESCREVEU UM MAL ESTAR QUE

O ACOMPANHOU DESDE O PRINCÍPIO DA PANDEMIA E QUE MELHOROU COM O ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO DE UM SERVIÇO PÚBLICO LOCAL.

ELE ATRIBUI ESTES EPISÓDIOS À PERDA DE ROTINA: “ANTES EU TINHA A VIDA MUITO AGITADA, EU IA DANÇAR, AJUDAVA NO BAR, FAZIA A RECEPÇÃO (DE EVENTOS), TROCAVA IDÉIA COM TODO MUNDO. DEVIDO À PANDEMIA, EU SURTEI, FIQUEI EM CASA, NÃO QUERIA COMER. CORRIA PRO MÉDICO ACHANDO QUE EU ESTAVA INFECTADO. SÓ CHORAVA. MUITO ANSIOSO.”

90%

**RELATARAM QUE NÃO SÃO
CAPAZES DE DESFRUTAR DAS
SUAS ATIVIDADES NORMAIS**

64%

**RELATARAM QUE NÃO
CONSEGUEM CONCENTRAR-SE
DIREITO NESSE PERÍODO**

MAL ESTAR NA PANDEMIA

A IMENSA MAIORIA DAS PARTICIPANTES DA NOSSA PESQUISA, RELATA TEREM SUAS ATIVIDADES NORMAIS LIMITADAS COM O INÍCIO DA PANDEMIA. O FECHAMENTO DE ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO, LAZER E CULTURA DA REGIÃO E TAMBÉM AS ORIENTAÇÕES DE DISTANCIAMENTO SOCIAL PODEM TER CONTRIBUÍDO PARA ESTE NÚMERO MUITO ALTO DE RESPOSTAS.

A ROTINA – SEJA EM SUA AUSÊNCIA OU EM UMA BRUSCA MUDANÇA – APARECE COMO UM MARCADOR DE RITMO DE SUSTENTAÇÃO DA VIDA COTIDIANA. B., 20 ANOS, ESTUDANTE DE

ENFERMAGEM, ENVOLVIDA COM MUITAS ATIVIDADES DE PROTEÇÃO A COMUNIDADE, RELATOU UM EPISÓDIO DE ESTAFA: “TIVE DUAS CRISES DE ANSIEDADE NA ÚLTIMA SEMANA. TENHO TIDO FALTA DE AR, PALPITAÇÃO NO CORAÇÃO, FICO TREMENDO AS PERNAS TODO O TEMPO, ME DÁ ÂNSIA DE VÔMITO E ÀS VEZES ATÉ VONTADE DE VOMITAR”. PARA ELA, ISTO PODE ESTAR ASSOCIADO À QUANTIDADE DE ATIVIDADES QUE TEM DESEMPENHADO DESDE QUE A PANDEMIA COMEÇOU, JÁ QUE FAZ PARTE DE GRUPOS QUE TEM TRABALHADO ARDUAMENTE HÁ MAIS DE 4 MESES PARA SUPRIR A AUSÊNCIA DO ESTADO, NO QUE DIZ RESPEITO AOS CUIDADOS COM A POPULAÇÃO DURANTE ESTE PERÍODO.

3. O SONO DURANTE A PANDEMIA

62%

RELATARAM QUE AS
PREOCUPAÇÕES NESSE PERÍODO
O FIZERAM PERDER O SONO

36%

RELATARAM QUE TEM
SONHADO MAIS
ULTIMAMENTE

O SONO DURANTE A PANDEMIA

NOS CHAMA ATENÇÃO QUE MAIS DA METADE DAS PESSOAS QUE RESPONDERAM AO NOSSO QUESTIONÁRIO RELATEM QUE AS PREOCUPAÇÕES COM A PANDEMIA AFETARAM A QUALIDADE DE SEU SONO. SEGUNDO A PSICÓLOGA DE UM SERVIÇO LOCAL, AS DIFICULDADES COM O SONO APARECERAM MUITO NAS QUEIXAS DOS PACIENTES. NÃO SÓ A QUALIDADE DO SONO PARECE TER SIDO AFETADA, COMO TAMBÉM AGRAVADA POR “TRANSTORNOS DO SONO”, COMO DESCRITO POR UMA MATÉRIA DA [AGÊNCIA MURAL](#). NESTA MATÉRIA, DIVULGADA EM JULHO, FALA-SE SOBRE O AUMENTO DE “PARALISIA DO SONO”

EM MORADORES DAS PERIFERIAS DE SÃO PAULO. QUAL NÃO FOI A NOSSA SURPRESA AO SABER QUE HAVIAM CONHECIDOS NOSSOS PASSANDO POR SITUAÇÕES SIMILARES DURANTE A NOITE.

L., 22 ANOS, NOS CONTA O EPISÓDIO: “SOU MUITO ANSIOSA, UM DIA FUI DORMIR PENSANDO NA QUARENTENA, NO QUE IA ACONTECER. DO NADA, EU ACORDEI, TENTAVA ME MEXER MAS NÃO CONSEGUIA, TENDEI FALAR, GRITAR, MAS NINGUÉM DA MINHA CASA ME OUVIA, COMECEI A SENTIR FALTA DE AR, DEU DESESPERO, FOI MUITO AGONIANTE”.

O SONO DURANTE A PANDEMIA

DORMIR E SONHAR PARECE SER UM PRIVILÉGIO DE POUCOS, ESPECIALMENTE DURANTE A PANDEMIA. PARA ENTENDER O QUE ESTÃO SONHANDO OS MORADORES DE HELIÓPOLIS DURANTE ESTE PERÍODO, NOS DISPUSEMOS A COLETAR SONHOS, PARA QUEM QUISESSE NOS CONTAR. ESTE PODERIA SER MAIS UM ELEMENTO QUE NOS AJUDASSE A DIAGNOSTICAR AS ANGÚSTIAS DO TEMPO PRESENTE. HÁ DIVERSOS ESTUDOS ACADÊMICOS A PARTIR DA COLETA DE SONHOS, E FOI NESTA TOADA QUE TAMBÉM DECIDIMOS FAZER ESTA PERGUNTA PARA AS PESSOAS: COM O QUE VOCÊ TEM SONHADO?

“TRABALHO NO AMA, NA LIMPEZA. ÀS VEZES TENHO SONHO COM AS PESSOAS QUE ESTÃO SENDO TRANSFERIDAS PELO COVID. ACORDO ASSUSTADA.” (J., 37 ANOS)

“MEU PAI ESTÁ INTERNADO COM COVID-19 E DESDE O DIA 22 DE MAIO EU SONHO COM ELE, DANDO BANHO NO LEITO, ELE CARECA...” (N., 43 ANOS)

“DIFÍCIL SONHAR, MUITAS PREOCUPAÇÕES, QUASE NÃO DURMO. VIRO A CAMA A NOITE TODA, TEM DIA QUE TOMO DRAMIN DUAS VEZES POIS UM SÓ NÃO FAZ DIFERENÇA...” (O., 27 ANOS)



NUVEM DE PALAVRAS EXTRAÍDA DAS PERGUNTAS QUALITATIVAS SOBRE O SONO E O SONHO

O SONO DURANTE A PANDEMIA

A NUVEM DE SONHOS NOS REVELA QUAIS OS TEMAS MAIS PREPONDERANTES NAS NARRATIVAS DOS SONHOS E, SOBRETUDO, OLHANDO PARA O CONJUNTO DE SONHOS NARRADOS, PERCEBEMOS O QUANTO AS AFLIÇÕES E OS MEDOS VIVIDOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA TEM INVADIDO A VIDA ONÍRICA DAS PESSOAS, CAUSANDO SENSações DOLOROSAS MESMO DURANTE A NOITE, COMO A IDÉIA DA PERDA DE ALGUÉM QUERIDO, SEJA QUEM VIVE O TRABALHO NA LINHA DE FRENTE, SEJA QUEM VIVE A SITUAÇÃO DA COVID NO CONTEXTO FAMILIAR. MORTE, PESADELOS,

SONHOS COM SUFOCAMENTO, COM INFECÇÃO, MEDO DE PERDER ALGUÉM DA FAMÍLIA. SE O MOMENTO DO SONO SERVE PARA GARANTIR SAÚDE NOS CAUSA MUITA TRISTEZA VER COMO ESTE MOMENTO NOTURNO TEM SIDO INVADIDO FREQUENTEMENTE POR DIMENSÕES TÃO DOLOROSAS.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

HÁ OUTROS TEMAS RELACIONADOS À QUESTÃO DA SAÚDE MENTAL QUE NÃO COUBERAM AQUI, MAS QUE TAMBÉM MERECEM SER MENCIONADOS, E EVENTUALMENTE APROFUNDADOS EM PESQUISAS FUTURAS. RITUALIZAR A MORTE DOS QUE SE FORAM E PODER SE DESPEDIR DE ALGUÉM QUERIDO É ALGO DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA QUE AS PESSOAS POSSAM SEGUIR COM SUAS VIDAS, DANDO TEMPO AO TEMPO, MAS PODENDO ELABORAR A PASSAGEM. DE UMA HORA PARA OUTRA, A MORTE DEIXA AS PESSOAS DESAMPARADAS, UM MONTANTE DE AFETO QUE ERA DESTINADO A UMA PESSOA SE

ENCONTRA SEM DESTINO. QUE SAÍDAS COLETIVAS PODERÍAMOS ENCONTRAR PARA UM MOMENTO COMO ESTE?

TAMBÉM O CONSUMO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS MERECE ATENÇÃO DE QUEM PRETENDE PENSAR OS EFEITOS DA PANDEMIA. EM CONVERSA COM UM PROFISSIONAL QUE ATUA NA REGIÃO, ELE NOS CONTOU QUE HOVE UM AUMENTO CONSIDERÁVEL DO CONSUMO DE ÁLCOOL E UMA SÉRIE DE PROBLEMAS ASSOCIADOS A ISTO, COMO POR EXEMPLO SUA CORRELAÇÃO COM O AUMENTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

PESQUISADORES

GABRIEL FEITOSA
GABRIELLE SOUZA
JOÃO VICTOR DA CRUZ
KAROLINE APARECIDA
LEONARDO DA SILVA PIMENTEL
LETÍCIA AVELINO

EDUCADORES

ALUÍZIO MARINO
ANDRÉ LUIS SILVA
EDGARD BARKI
ISABELA LEMOS
MARINA LIMA
REGINALDO JOSÉ GONÇALVES

PARCEIRAS – UNIFESP

DRA. ELKE STEDEFELDT
DRA. LUCIANA Y. TOMITA
DRA. MARIA DO CARMO FRANCO
VITÓRIA F. CONDÉ

COORDENAÇÃO

UNAS HELIÓPOLIS

CONTATO:

DOLHONAQUEBRADA@GMAIL.COM

(11) 2272-0140

