

## COVID -19 E SAÚDE MENTAL: ABORDAGENS DO PENSAMENTO CRÍTICO

A. R. Bezerra<sup>1</sup>, A. V. G. Fernandes<sup>2</sup>

Instituto Federal do Piauí

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8005-1312><sup>1</sup>[aline.rocha@ifpi.edu.br](mailto:aline.rocha@ifpi.edu.br)<sup>2</sup>

Submetido 23/11/2020 - Aceito 11/05/2021

DOI: 10.15628/holos.2021.11586

## RESUMO

Estamos atravessando uma crise humanitária multidimensional sobre a qual temos mais questionamentos que certezas, e neste cenário, as questões relacionadas à saúde mental geram grande preocupação. Assim, o presente estudo teve como objetivo compreender de que forma o pensamento crítico tem abordado as questões relacionadas à saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, através do estudo de

publicações científicas em periódicos e livros, configurando-se uma investigação analítica e crítico-argumentativa. Como resultado, compreendeu-se que para os diferentes autores do pensamento crítico, em especial no contexto latino-americano, é necessário a construção de um outro mundo para além da exploração, um exemplo é a utopia do bem viver, que, desde o mundo andino, ameríndio, feminista tem coproduzido ações coletivas que apontam para novas formas de viver.

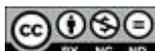
**PALAVRAS-CHAVE:** Processos psicossociais, Coronavírus, Bem Viver.

## COVID -19 AND MENTAL HEALTH: CRITICAL THINKING APPROACHES

## ABSTRACT

We are going through a multidimensional humanitarian crisis about which we have more questions than certainties, and in this scenario, issues related to mental health are of great concern. Thus, this study aimed to understand how critical thinking has addressed issues related to mental health in times of Covid-19 pandemic. The methodology used was bibliographic research, through the study of scientific publications in journals and

books, configuring an analytical and critical-argumentative investigation. As a result, it was understood that for the different authors of critical thinking, especially in the Latin American context, it is necessary to build another world beyond exploration, an example is the utopia of good living, which, from the world Andean, Amerindian, feminist has co-produced collective actions that point to new ways of living

**KEYWORDS:** Critical Mental Health, Coronavirus, Well Living.

## 1 INTRODUÇÃO

*“O mundo não é. O mundo está sendo”  
(Freire, 1996, p. 76)*

A pandemia de Covid-19 é um fenômeno complexo, sobre o qual temos mais questionamentos do que capacidade de produzir conhecimentos fundamentados (Medrado *et al*, 2020). Estamos atravessando uma crise humanitária multidimensional e em escala mundial, que não representa apenas uma crise de saúde, mas uma crise nos planos político, econômico, cultural, religioso. (Conselho Latino-Americano de Ciências Sociais [CLACSO], 2020). É o que as ciências sociais qualificam como “fato social total”, no sentido de que afeta as relações sociais, instituições e valores (Ramonet, 2020). Com base nesse cenário, em que problemas estruturais se agravam e surgem novos problemas, as questões relacionadas à saúde mental assumem novos contornos e desafios (Ferreira & Falcão, 2020). Se antes da pandemia os indicadores de adoecimento mental já eram fonte de crescente preocupação, como se apresentam agora?

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) (2020), durante uma pandemia é esperado que as pessoas estejam frequentemente em estado de alerta, preocupadas, confusas, estressadas e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. A instituição estima que entre um terço e metade da população que vivencia uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não sejam feitas intervenções de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados e lembra que o impacto psicossocial dependerá do grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra. É importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças, a maioria será classificado como reações esperadas diante de uma situação como esta que vivenciamos (FIOCRUZ, 2020).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) (Organização das Nações Unidas [ONU], 2016) múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa. Pressões socioeconômicas contínuas, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, violência e violação dos direitos humanos, são fatores que têm contribuído para o adoecimento psíquico na sociedade contemporânea. Neste caso, vale lembrar que no Brasil as injustiças sociais, que estão relacionadas ao aumento de sofrimento psíquico, apresentam-se historicamente como um grave problema.

Levando em consideração os múltiplos fatores sociais envolvidos no contexto da saúde mental, este artigo se insere no âmbito das discussões a respeito da importância do pensamento crítico em Psicologia, ciência e profissão que se instituiu no bojo do pensamento moderno positivista, com tendências de uma neutralidade científica e de um viés individualista (Souza, 2016). Dentre todas as Ciências Humanas e Sociais, talvez esta tenha sido a que mais tenha afastado de sua companhia e do seu objeto, todos os resquícios sócio históricos, tratando o indivíduo como um ser abstrato, desvinculado do seu contexto social. As primeiras críticas ao caráter ideológico da



Psicologia surgem ao final dos anos 1950 e tem por base aproximações do pensamento marxista ao “campo psi”. Surge um contra discurso, que tenta quebrar a hegemonia do pensamento individualizante em Psicologia, bem como possibilitar a constituição de teorias e práticas que procuram constituir outras possibilidades para a Psicologia enquanto ciência e profissão (Souza, 2016).

Diante de tais questões, o presente estudo teve como objetivo compreender de que forma o pensamento crítico no “campo psi” tem abordado as questões relacionadas à saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19. Como resultado, foi possível refletir sobre a saúde mental nesse momento de crise, destacando a necessidade da atenção ao cuidado conosco, com os outros e com o meio ambiente, e a necessidade de pensarmos novos valores para a sociedade que temos construído. A visão crítica do pensamento descolonial do Bem Viver alerta que tanto os problemas ambientais e econômicos quanto problemas de ordem psíquica e social vêm de uma mesma fonte: a valorização do lucro e da produtividade em detrimento do bem viver.

## 2 METODOLOGIA

Este trabalho está situado no contexto dos estudos críticos de diferentes autores. O termo crítica provém do grego *crinein*, o que significa separar, julgar. Tem a ver com o pressuposto de que tudo tem dois lados, de que nada é absoluto e de que tudo contém a sua contradição (Guareschi, 2003). Assim, uma psicologia crítica, com compromisso social, significa um projeto de reflexividade no interior da Psicologia, permitindo aos psicólogos reconhecerem-se como participantes de uma sociedade que é ampla, diversa, e muito cruel em suas desigualdades (Silva, 2003).

O estudo está estruturado no formato de ensaio teórico, e a metodologia utilizada será a pesquisa bibliográfica, através de publicações científicas em periódicos e livros, configurando-se um estudo analítico e crítico-argumentativo. Gil (2002) aponta que as principais fases da pesquisa bibliográfica são: a escolha do tema; elaboração do plano de trabalho; identificação (reconhecimento do assunto pertinente ao tema em estudo), localização das obras, compilação, fichamento, análise e interpretação e redação. Para o autor, a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. O espírito analítico e crítico-argumentativo do estudo, diz respeito as avaliações dos textos utilizados na pesquisa, implicando julgamentos e comparações e a análise de cada elemento constitutivo do assunto e sua relação com o todo, envolvendo descrições, classificações, entrando em detalhes e oferecendo exemplos (Marconi; Lakatos, 2017).

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 3.1 Aspectos Psicossociais da Pandemia de Covid-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), que apresenta um espectro clínico variando de infecções sem sintomas a quadros graves (Brasil, 2020). Essa nova



forma de infecção altamente contagiosa, rapidamente afetou milhões de vítimas em todo o mundo (Tavares & Silva, 2020) e para além da crise de saúde, tem gerado uma crise nos planos político, econômico e cultural. De acordo com Pochmann (2020), esta é a maior crise do capitalismo mundial desde a grande Depressão de 1929.

Desde 11 de março de 2020, quando a OMS declarou a pandemia desta doença, as pessoas vêm lidando com as mais diferentes consequências. Medidas como isolamento social, interrupção de serviços e trabalho, ensino remoto compulsório, sugeridas para a contenção da pandemia, trouxeram fortes impactos emocionais para a população, e as implicações advindas da gravidade e das incertezas relativas a esse fenômeno social, tem sido apontadas em diversos estudos (Bentivi, 2020; Duan & Zhu, 2020; Fiorillo & Gorwooad, 2020; Do Bú, Alexandre, Bezerra, Sá-Serafim & Coutinho, 2020; Qiu *et al*, 2020; Maia & Dias, 2020; Jourdan, 2020; Preciado, 2020; Calazans & Matozinho, 2020; Ferrer-Perez, 2020; Rodríguez-Bailón, 2020).

Qualquer grande surto de epidemia terá efeitos negativos nos indivíduos, bem como na sociedade (Duan & Zhu, 2020). Um dos efeitos observados, é o aumento da disparidade econômica (Rodríguez-Bailón, 2020), o que traz diversas consequências psicossociais. Dependendo da classe econômica que ocupam, as pessoas estarão preocupadas não apenas com a prevenção, com a contenção da doença, mas com várias incertezas cotidianas, associadas às suas condições precárias de vida, que afetam sua sobrevivência (Do Bú, Alexandre, Bezerra, Sá-Serafim & Coutinho, 2020). No Brasil, o quadro da pandemia tornou ainda mais visíveis questões estruturais de desigualdade social resultante de processos de colonização e segregação racial (CLACSO, 2020), expondo o fato de que grande parte da população brasileira não tem acesso às condições mínimas de higiene e possibilidades de se isolar em casa, demonstrando um recorte de classe, gênero e raça que atravessa a crise sanitária.

No que diz respeito às desigualdades de gênero, vale ressaltar os desafios que as mulheres vêm vivenciando: estão na linha de frente como trabalhadoras da assistência social e sanitária, e mesmo nos trabalhos mais precarizados; a desigual economia do cuidado, em que a responsabilidade e sobrecarga do trabalho doméstico, assim como dos cuidados com doentes, criança e idosos são das mulheres; o aumento dos casos de violência contra as mulheres durante o confinamento; os casos de feminicídios; a ineficácia das respostas institucionais a esta violência, entre outras questões (Ferrer-Perez, 2020; Federici, 2020).

No caso da população negra, a desigualdade racial no mercado de trabalho bateu recorde este ano, “a diferença na taxa de desemprego entre pretos e pardos e o restante da população alcançou em junho 5,45 pontos percentuais, o maior patamar desde 2012” (Exame, 2020, p. 01). Sabe-se que as desigualdades sociais e econômicas são determinantes para maior risco de infecção e morte pela doença causada pelo novo coronavírus. Resultados de um estudo do Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde (NOIS), grupo da PUC-Rio, confirmam que quase 55% de pretos e pardos morreram, enquanto, entre pessoas brancas, esse valor ficou em 38% (NOIS, 2020). A porcentagem foi maior entre pessoas negras do que entre brancas em todas as faixas etárias e também comparando todos os níveis de escolaridade (NOIS, 2020). A população negra está submetida a condições desiguais determinadas pelo racismo estrutural e institucional, tendo menos



acesso aos serviços de saúde, vivenciando, secularmente, a ausência do Estado em seus territórios. Assim, a pandemia desnuda o quanto o Brasil é um país desigual, que pouco avançou na superação do racismo (Goes, Ramos, Ferreira, 2020).

Para esta parte da população precarizada, há o temor constante de perder o emprego (isto quando já não perdeu), e o medo de retornar às atividades sem a mínima segurança de que não será contaminado (Calazans; Matozinho, 2020). Qiu *et al* (2020) ao investigarem o sofrimento psíquico na população geral da China, durante a pandemia, demonstrou que os trabalhadores que precisavam se deslocar diariamente para o serviço, experimentaram o mais alto nível de sofrimento psíquico, quando comparados àqueles que foram dispensados de suas atividades ou que estavam trabalhando em *home office*. Os altos níveis de estresse desses trabalhadores estavam relacionados à preocupação com a exposição ao vírus no transporte público para o trabalho, com a diminuição do tempo de trabalho e com a consequente diminuição de renda.

No contexto escolar, a interrupção das aulas presenciais também trouxe diversas consequências: para o processo ensino-aprendizado; para a alimentação de crianças e jovens (muitas dependem de refeições gratuitas fornecidas nas escolas); gerou confusão e estresse para os professores com as transições para plataformas de aprendizagem à distância; aumento nas taxas de evasão escolar (principalmente por conta da crise econômica, que pressiona os jovens a trabalharem e gerar renda para as famílias); maior exposição à violência e à exploração; muitos estudantes perderam o contato social que é essencial para a aprendizagem e o desenvolvimento, etc. (Huang et al, 2020). Maia e Dias (2020) ao analisarem os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários em Portugal, apontam que os estudantes apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse. Dentre os principais fatores de estresse identificados, sobressaem o efeito da duração do período de quarentena, os receios em relação ao vírus ou à infecção, a frustração, a diminuição de rendimentos, a informação inadequada e o estigma.

É importante também destacar os novos contornos dos processos de subjetivação que vêm se desenvolvendo, especialmente relacionados ao uso de tecnologias. Preciado (2020), utilizando o conceito foucaultiano de biopolítica<sup>1</sup>, analisa as diferentes estratégias utilizadas pelos países neste período, e observa que dois tipos de tecnologias de controle dos corpos tem sido utilizados: a aplicação de medidas disciplinares, através do confinamento domiciliar (que não são muito diferentes das implantadas contra a peste, na Europa), e o uso de “técnicas farmacopornográficas

---

<sup>1</sup> O poder moderno não é apenas repressivo (aquele que desqualifica, limita), mas apresenta-se como positivo, no sentido de ser constitutivo, participando ativamente da produção de modos de subjetivação, da constituição do cotidiano. Foucault (2005) denomina esse poder sobre a vida, de biopoder. Considerando-o uma das configurações da governamentalidade, que transforma a vida em objeto de poder, possuindo dois eixos: biopolítica e poder disciplinar (Romagnoli, 2006). A biopolítica, aborda a população como problema científico e político e que trata da regulamentação dos processos biológicos do homem-espécie, apoiam-se em conhecimentos sobre a realidade, em formações discursivas, em verdades normativas em estreita combinação com a ciência (Romagnoli, 2006), tendo como objetivo regular processos vitais da população, tais como natalidade, fecundidade, enfermidade, mortalidade e otimizar condições (sanitárias, urbanas, laborais, familiares, policiais, etc.) que permitam às pessoas terem uma vida produtiva (Castro-Gómez, 2007).



de biovigilância”, que seriam e detecção individual do vírus através dos testes e da vigilância digital dos doentes por meio dos seus celulares. Para Preciado (2020), estas técnicas, desenham os contornos de uma nova subjetividade:

O sujeito do tecnopatriarcado neoliberal fabricado pela COVID-19 não tem pele – é intocável, não tem mãos. Não troca bens físicos, nem toca em moedas – paga com cartão de crédito. Não tem lábios nem língua. Não fala diretamente – deixa mensagem de voz. Não se reúne nem se coletiviza. É indivíduo, radicalmente. Não tem rosto – tem máscara. Seu corpo orgânico se oculta para poder existir por trás de uma série indefinida de mediações semiotécnicas, uma série de próteses cibernéticas que lhe servem de máscara: a máscara do e-mail, a máscara da conta no Facebook, a máscara do Instagram. Não é um agente físico, mas um consumidor digital, um teleprodutor, um código, um pixel, uma conta bancária, uma porta com um nome, um endereço ao qual a Amazon pode enviar seus pedidos (Preciado, 2020, p. 01).

Como o autor aponta, até mesmo aqueles mais resistentes à tecnologia, tem se entregado ao espaço virtual para tentar enfrentar a pandemia com menos solidão. Jourdan (2020), também reflete sobre o fato dos nossos vínculos sociais estarem cada vez mais reduzidos ao teclado e ao *touch*. Essa preocupação é ainda maior com as crianças, que estão sem acesso às aulas, à natureza, tendo seu contato com o mundo mediado pelas telas.

Suely Rolnik (2018) tem se preocupado com esta questão dos processos de subjetivação no contemporâneo e observado como a subjetividade tem sido produzida de acordo com os interesses do sistema capitalista, através da publicidade e das redes sociais, por exemplo. O filme “O Dilema das Redes” (Orlowski, 2020), lançado em fevereiro de 2020, aborda esta temática, e traz depoimentos de ex-executivos das maiores empresas do Vale do Silício que revelam o vício e os impactos negativos das redes sociais sobre pessoas e comunidades como resultados de estratégias criadas para manipular emoções e comportamentos e manter usuários conectados. Vale destacar, que todas essas questões tem se agravado durante a pandemia, onde o tempo diário gasto na Internet disparou. Facebook, WhatsApp, Messenger, Instagram, Youtube, LinkedIn, Snapchat, Telegram, TikTok, etc. - se estabeleceram definitivamente como o meio dominante de informação (e desinformação). Essas gigantescas plataformas tecnológicas são as vencedoras absolutas, em termos econômicos, desse momento trágico da história (Ramonet, 2020).

### 3.2 O trabalho do psicólogo na pandemia: uma perspectiva crítica

Diante do contexto que vivenciamos, os profissionais de Psicologia se viram tendo que repensar, adaptar sua atuação e refletir sobre as intervenções possíveis diante dos desdobramentos da pandemia (Bentivi, 2020). Em um trabalho conjunto de diversas instituições públicas - OMS (ONU, 2020), Conselho Federal de Psicologia – CFP (2020a), Fiocruz (2020), entre outras - têm sido emitidas recomendações no sentido da normalização e validação dos sentimentos de tristeza, ansiedade ou confusão neste momento atípico, compreendendo, assim, que o sofrimento não é uma doença. Tem-se orientado que as pessoas procurem manter estilos de vida saudáveis, mantenham redes sociais de apoio através das tecnologias, procurem manter uma postura criativa,



mobilizem os recursos utilizados anteriormente para lidar com situações adversas e tomem cuidado com a exposição excessiva a informações.

O CFP (2020b) recomendou também, que as intervenções psicológicas presenciais fossem restritas ao mínimo possível, para reduzir o risco de propagação do vírus. Por isso, tem sido sugerido que os serviços sejam realizados por meios de tecnologia da informação e da comunicação. Cossu e Carta (2020), ao descreverem a experiência de apoio psicológico por telefone, na Sardenha, colocam como elemento fundamental no trabalho, a *análise de necessidades*, para que assim, se possa promover uma escuta eficaz, que ajude na contenção do desconforto. Os autores destacam a importância das intervenções psicoeducativas, das orientações com sugestões práticas e concretas para lidar com as situações estressantes do dia a dia e de se valorizar os recursos que as pessoas já possuem. Um dos possíveis desafios para o trabalho de psicólogos neste contexto, é o fato de muitos brasileiros não terem acesso à Internet e as dificuldades de algumas pessoas para utilizar smartphones ou computadores (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva & Demenech, 2020). Além disso, atuar nessa conjuntura é uma novidade, visto que nossa formação é deficitária em questões relativas à intervenção psicológica de emergências e desastres, morte, luto e atendimento online (Danzmann, Silva & Guazina, 2020).

Diante de tantos desafios impostos, entende-se que as perspectivas do pensamento crítico podem contribuir para a compreensão dos efeitos da pandemia no bem estar das pessoas, chamando a atenção para o fato do crescente aumento do adoecimento mental ser fruto de um contexto social que foi construído historicamente. Oswaldo Yamamoto (1987) aponta que ao longo da sua história, a Psicologia tem passado por crises de identidade, com a presença de crítica aos estudos cognitivos e experimentais e com a pretensão de se desvencilhar de um pensamento individualista, privilegiando temas de maior relevância social para a população brasileira e latino-americana. Como exemplo desse processo, podemos citar: o Movimento Freudo-Marxista na Argentina, que traz a concepção da necessidade de uma Psicanálise com compromisso social; a Psicologia Social Centro-Americana, através da Psicologia da Libertação; e as correntes críticas no Brasil, influenciadas pelo pensamento de Paulo Freire e de Maria Helena Souza Patto.

Uma das categorias privilegiadas por Bleger (1998), no Movimento Freudo-Marxista, é o de *alienação*. A alienação é entendida não apenas a partir dos pacientes, mas na própria prática profissional de psicólogos, psiquiatras e educadores. Para Bleger (1998), a alienação consiste no distanciamento do ser humano de sua própria humanidade ao não se reconhecer como produtor da realidade. Para os profissionais de saúde mental, a alienação está no enrijecimento da prática a partir da abstração dos sujeitos, por exemplo. O autor entende a alienação como princípio de subjetivação e assume que um dos papéis do psicólogo, psiquiatra e do educador é o de desalienar as relações alienadas ou desumanizadas.

Na América Central, o psicólogo e padre jesuíta Martín-Baró (1987), influenciado pela teologia da libertação, se aproxima dos movimentos populares, realizando uma leitura crítica do capitalismo e traz o tema da interiorização da dominação, visível na atitude fatalista do povo latino-americano. Para ele, transformações sociais profundas só seriam viáveis se conseguirem estabelecer mudanças nas formas de ser e sentir no mundo (Oropeza, 2016). A tese de Martín-Baró



(2009) é que a ocupação da psicologia na América Latina, salvo algumas exceções, não apenas mantém uma dependência servil no momento de propor problemas e buscar soluções, como também permanece à margem dos grandes movimentos e inquietudes dos povos, evidenciando a necessidade de constituição de uma perspectiva histórico-crítica em Psicologia.

Patto (1984), ao discutir o trabalho do psicólogo e sua função social, em especial no campo da educação, desvenda a maneira como a Psicologia se estabeleceu como uma ciência corretiva, ortopédica, adaptacionista, estando comprometida com a seleção dos mais aptos, fortes e inteligentes e nos convida a ficarmos atentos a que tipo de teorias psicológicas estamos produzindo ou importando para dar conta de nossa realidade brasileira. A autora denuncia também a inadequação das escolas em lidar com as condições dos alunos, devido à falta da sensibilidade e de conhecimento da realidade vivida por eles. Paulo Freire (1987) também evidencia a importância de cada educando descrever e elaborar os elementos da realidade que vivenciam, para, a partir daí, poderem se ver na situação concreta das suas histórias e das suas experiências existenciais, descobrindo que através da ação exercida sobre a realidade concreta é possível transformá-la. A constituição destes elementos culturais, de que é possível criar e recriar o mundo a partir da ação e da reflexão, é fundamental para uma mudança na atitude fatalista do povo, assumindo seu papel de sujeito transformador e não de objeto recipiente.

Diante da perplexidade, frustração e decepção por conta da escassez de recursos essenciais à vida, tendemos muitas vezes a nos sentirmos impotentes. Como observado no breve resumo apresentado sobre as principais ideias do pensamento crítico, sua intenção é “curar” a vida o máximo possível de sua impotência, através da descolonização das nossas mentes - a colonialidade está impregnada em nós, desde o olhar que temos sobre o mundo, sobre a paisagem, a vida, estamos imersos na prática colonial (Krenak, 2020), abrindo os olhos para como o regime colonial-capitalístico tem criado necessidades que vão nos moldando (Rolnik, 2018), e nos alertando para o fato de que também temos o poder de construir novas realidades.

O contexto da pandemia, longe de apontar a decadência deste modelo de sociedade, tem feito sobreviver a ideologia capitalista, e isso pode ser observado na especulação de preços sem intervenção do Estado, e no recuo dos direitos trabalhistas, por exemplo (Calazans & Matozinho, 2020). Byung-Chul Han (2020) afirma que Zizek (2020) está errado em pensar que a situação que vivemos poderia abrir uma possibilidade para vencer o capitalismo, pois o vírus isola e individualiza, o que torna ainda mais forte a sociedade de controle e o estado de exceção. Jourdan (2020, p. 08) concorda com Han, pois para ela, “só a luta muda vida”. Em meio às incertezas, é a maneira como vamos lidar com esta desestruturação profunda que abre possibilidades para que a vida se imponha ao capital e aos governos (Jourdan, 2020).

Preciado (2020) vê o fato de os nossos corpos serem os novos territórios do biopoder, e as nossas casas como as novas células de biovigilância, como uma oportunidade para inventarmos novas estratégias de emancipação cognitiva e de resistência. Para ele, é necessária uma nova compreensão da comunidade junto com os outros seres vivos do planeta. Essa relação do ser humano com o Planeta, também é tratada por Mbembe (2020), para ele, a forma como temos vivido, ameaça de asfixia o Planeta, antes mesmo do coronavírus. Ao longo da duração do



capitalismo, segmentos de populações ou raças inteiras, tem sido submetidas a uma respiração difícil e ofegante, uma vida penosa:

Quer se trate da destruição da biosfera, do aprisionamento de mentes pela tecnociência, da desintegração da resistência, de ataques repetidos contra a razão, da cretinização dos espíritos ou da ascensão de determinismos (genéticos, neuronais, biológicos, ambientais), os perigos para a humanidade são cada vez mais existenciais (...) A humanidade e a biosfera estão ligadas. Uma não tem futuro algum sem a outra. Seremos capazes de redescobrir nosso pertencimento à própria espécie e nosso vínculo inquebrável com o conjunto do vivente? Esta talvez seja a pergunta derradeira, antes que a porta se feche de uma vez por todas (Mbembe, 2020, p. 10-11)

### 3.3 Alternativas para o bem viver

Como Mbembe (2020) aponta, todos os acontecimentos vivenciados podem deixar lições necessárias à adoção de uma nova cultura humana, de respeito a todas as formas de vida, bem como uma cooperação internacional para a busca de uma saúde global (Silva, Nascimento & Amaral, 2020). Assim, para além dos cuidados com a saúde, a pandemia nos fez refletir sobre a relação humana com o meio ambiente e sobre a importância da cooperação, pois a sobrevivência humana depende de ações coletivas (Silva, Nascimento & Amaral, 2020). Esta luta que nos conecta para criar novas estruturas, tem sido inspirada também no conceito de que a finalidade da sociedade, deve ser o bem estar, o bem viver, e não lucro privado (Federici, 2020). Turino (2019), no lembra que:

A natureza não está aqui para nos servir, até porque nós, humanos, também somos natureza e, sendo natureza, quando nos desligamos dela e lhe fazemos mal, estamos fazendo mal a nós mesmos. O Bem Viver recupera esta sabedoria ancestral, rompendo com o alienante processo de acumulação capitalista que transforma tudo e todos em coisa. Para nossos irmãos indígenas do Xingu, o mundo é povoado por muitas espécies de seres, não somente dos reinos animal e vegetal, mas também os minerais, a água, o ar e a própria Terra, que contam com espírito e inteligência próprios – ou *ajayu*, em aymara, no Altiplano boliviano. Todos esses seres são dotados de consciência, e cada espécie vê a si mesma, e às outras espécies, a partir de sua perspectiva. Com esta sabedoria somos levados a compreender que a relação entre todos os seres do planeta deve ser encarada como uma relação social, entre sujeitos, em que cultura e natureza se fundem em Cultura Viva (Turino, 2019, p. 15).

O Pensamento do “Bem Viver” tem uma base indígena. A comunidade Sarayaku, na província de Pastaza, Equador, elaborou um “plano de vida” que sintetiza princípios fundamentais do “Bem Viver”, que hoje fazem parte da constituição do Equador e da Bolívia, e tem sido debatido em outras partes do mundo (Acosta, 2019). Sua principal proposta, é imaginar outros mundos possíveis, tarefa que, por sinal, vem sendo tentada pela humanidade desde sempre.

É necessário que em momentos distópicos, como o que vivenciamos, possamos construir utopias de uma sociedade que seja verdadeiramente solidária e sustentável (Acosta, 2019). Como lembra Boff (2020), nada de grande neste mundo se fez sem a invenção do imaginário que projeta novos mundos e novos modos de ser. A utopia nos leva de horizonte a horizonte, fazendo-nos sempre caminhar (Galeano, 1994). Assim, o mundo precisa buscar alternativas para construção de modos de vida baseados nos Direitos Humanos e nos Direitos da Natureza, que não sejam pautados



na exploração e acumulação de capital (Acosta, 2019). O Bem Viver tem um forte sentido no momento que vivemos, pois se contrapõem à iniquidade própria do capitalismo, em que poucas pessoas vivem bem em detrimento das grandes maiorias (Turino, 2019). Nesse processo, a descolonização, a despatriarcalização e a superação do racismo, profundamente enraizado em nossas sociedades, são fundamentais.

Transformações sociais profundas só serão viáveis se conseguirem estabelecer mudanças profundas nas formas de ser e sentir no mundo, pois como aponta Rolnik (2018), na contemporaneidade, o esgotamento dos recursos naturais provavelmente está menos avançado que o esgotamento de nossos recursos subjetivos. Assim, o Bem Viver se afirma no equilíbrio e “na harmonia entre o indivíduo com ele mesmo, entre o indivíduo e a sociedade, e entre a sociedade e o planeta com todos os seus seres” (Turino, 2019, p. 15).

A necessidade dessa transição eco-social, econômica, política e cultural, encontrou forte expressão em um slogan que tem circulado na América Latina em relação à crise: “não voltaremos à normalidade, porque a normalidade era o problema”. Para finalizar este tópicos, apresentaremos cinco estratégias que Arturo Escobar (2020) defende como necessárias neste processo de transição e rupturas:

1. *Retornar o comunal à vida social*: precisamos resistir à ideologia capitalista moderna que nos faz sentir como indivíduos isolados, cujos princípios são baseados na competição e no ganho pessoal. O amor, o cuidado e a compaixão devem ser adotadas como ética de vida, da nossa casa à nossa comunidade.
2. *Retornando o local às atividades sociais, econômicas e culturais*: que possamos recuperar nosso enraizamento devolver as atividades essenciais à vida aos lugares onde vivemos, através da soberania alimentar, agroecologia, armazenamento de sementes, bens comuns e hortas urbanas, por exemplo.
3. *O fortalecimento das autonomias*: reconfigurar o poder de formas menos hierárquicas, usando princípios como suficiência, ajuda mútua, e a autodeterminação das normas de vida.
4. *Despatriarcalizar, para além do racismo e do colonialismo*: devemos questionar e desafiar os pressupostos patriarcais, normativos de gênero e racistas que fazem parte de nossas vidas diárias.
5. *O restabelecimento da vida*: as cosmovisões indígenas e também a teoria científica contemporânea, mostram que vivemos em um planeta de profunda interdependência. Como se costuma dizer, a Terra foi escravizada, e enquanto ela estiver assim, todos os seres vivos do planeta também são escravos. Esta questão atingiu uma urgência incrível. Há, nas lutas populares indígenas, negras, camponesas, feministas, ecológicas e urbanas mundiais, todo um arquivo de categorias e práticas para pensar caminhos para modos concretos de se religar à vida.



## 4 CONCLUSÃO

A pandemia de Covid-19 é considerada o maior problema de saúde pública dos últimos cem anos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e as experiências vividas neste período precisam de muita atenção. Trata-se de um novo momento, que não veio com uma cartilha. Cada indivíduo, cada família, está experimentando desafios e dificuldades específicas e muitas questões psicológicas deverão surgir. Ao refletir sobre a atuação do psicólogo frente às demandas atendidas, tão complexas e diversas, acredita-se que na necessidade de outras teorias e metodologias que problematizem o modelo de psicologia eurocêntrica, buscando um fazer que se posicione política e eticamente diante das opressões. O psicólogo deve se engajar na luta por saídas contra as desigualdades sociais, trabalhando, por exemplo, os sentimentos de fatalismo, desesperança, impotência, auxiliando as pessoas e as comunidades a enxergarem seus potenciais. É essencial uma Psicologia que atenda às necessidades das maiorias populares.

As questões apontadas neste estudo nos ajudam a perceber a urgência de imaginarmos outras formas de vida cotidiana, com novas maneiras de ser, pensar e fazer. No horizonte crítico das discussões dos problemas ambientais, a visão do pensamento descolonial do Bem Viver, que alerta que tanto os problemas ambientais e econômicos quanto problemas de ordem psíquica e social vêm de uma mesma fonte, que é a valorização do lucro e da produtividade em detrimento do bem viver, nos ajudam a pensar alternativas para construção de modos de vida baseados nos Direitos Humanos e nos Direitos da Natureza, que não sejam pautados na exploração e acumulação de capital.

## 5 REFERÊNCIAS

- Acosta, A. (2019). *O bem viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos*. São Paulo: Elefante.
- Bentivi, D. R. C. (2020). *Retrato da psicologia brasileira no cenário da COVID-19*. Porto Alegre: Artmed.
- Bleger, J. (1998). *Temas de psicologia: entrevista e grupos*. (2ª ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Boff, L. (2020). Pós-Covid-19: que visão de mundo e que valores desenvolver? Recuperado de <https://www.jb.com.br/pais/artigo/2020/05/1023730-pos-covid-19--que-visao-de-mundo-e-que-valores-desenvolver----parte-1.html>
- Brasil (Ministério da Saúde). (2020). *O que é COVID-19*. Recuperado de: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20COVID%2D19,-Os%20coronav%3ADrus%20s%C3%A3o&text=A%20COVID%2D19%20%C3%A9%20uma,infec%C3%A7%C3%B5es%20assintom%C3%A1ticas%20a%20quadros%20graves>.
- Calazans, R. & Matozinho, C. (2020). *Pandemia, paranóia e política*. Recuperado de: <https://www.n-1edicoes.org/textos/89>.



- Castro-Gómez, S. (2007). Michel foucault y la colonialidad del poder. *Tabula Rasa*. 06, 153-172.
- Conselho Federal de Psicologia. (2020a). *Saúde Mental e Covid-19: Coletivo lançará site como estratégia de enfrentamento à pandemia*. Recuperado de: <https://site.cfp.org.br/saude-mental-e-covid-19-coletivo-lancara-site-como-estrategia-de-enfrentamento-a-pandemia/>
- Conselho Federal de Psicologia. (2020b). *Resolução do exercício profissional nº4, de 26 de março de 2020*. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológico prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID19. Recuperado de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-dacomunicacao-durante-a-pandemia-do-covid19?origin=institui%C3%A7%C3%A3o>.
- Conselho Latino-Americano de Ciências Sociais. (2020). *A faceta espacial do neoliberalismo e a Pandemia na América Latina*. Recuperado de: <https://www.clacso.org/en/a-faceta-espacial-do-neoliberalismo-e-a-pandemia-na-america-latina-pronunciamento-em-defesa-do-territorio-e-da-vida-clacso-pensamento-critico-latino-americano/>.
- Cossu, E. & Carta, G. (2020). Il supporto psicologico telefonico a partire dall'analisi dei bisogni: la creazione dello strumento Analisi dei Bisogni Assistenza Covid-19/ABACO-19. *Rivista di Psicologia dell'Emergenza e dell'Assistenza Umanitaria*. 22, 120-133.
- Danzmann P. S., Silva, A. C. P. & Guazina, F. M. N. (2020). Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia. *J. nurs. health*. 10 (n.esp.), 1-14.
- Do Bu, E. A., Alexandre, M. E. S. de, Bezerra, V. A. dos S., Sá-Serafim, R. C. da N., & Coutinho, M. da P. de L. (2020). Representações e ancoragens sociais do novo coronavírus e do tratamento da COVID-19 por brasileiros. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 37.
- Duan, L. & Zhu, G. (2020) Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 07. 300-302. Doi:10.1016/S2215-0366(20)30073-0.
- Escobar, Arturo. (2020). Thinking about the post/pandemia- Notes from Latin America Recuperado de <https://globaltapestryofalternatives.org/newsletters:02:arturo>.
- Exame. (2020). *Com pandemia, desigualdade racial no mercado de trabalho bate recorde*. Recuperado de: <https://exame.com/economia/com-pandemia-desigualdade-racial-no-mercado-de-trabalho-bate-recorde/>
- Federici, S. (2020). Capitalismo, reprodução e quarentena. Recuperado de <https://www.editoraelefante.com.br/capitalismo-reproducao-e-quarentena/>.
- Ferreira, M. C. & Falcão, T. R. (2020). Trabalho em Contexto de Pandemia, Saúde Mental e Qualidade de Vida no Trabalho: Diretrizes Essenciais. In Moraes, M. M. (org.). *Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho*. Porto Alegre: Artmed.



- Ferrer-Perez, V. A. (2020) Coping with the COVID-19 pandemic and its consequences from the vantage point of feminist social psychology. *International Journal of Social Psychology*, 35:3, 639-646, DOI: 10.1080/02134748.2020.1783839.
- Fiorillo, A. & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32, 1–2  
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Foucault, M. (2005). Aula de 17 de março de 1976. In: Foucault, M. *Em defesa da sociedade*. São Paulo: Martins Fontes.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia* (33ª ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido* (17ª ed.). Rio de Janeiro, Paz e Terra.
- Fundação Oswaldo Cruz. (2020). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – recomendações gerais*. Recuperado de: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%c3%bade-Mental-e-Aten%c3%a7%c3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%c3%a7%c3%b5es-gerais.pdf>.
- Galeano, E. (1994). *As palavras andantes*. Porto Alegre: L & PM Editores.
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4ª. Ed.). São Paulo: Atlas.
- Goes, E. F., Ramos, D. de O., & Ferreira, A. J. F. (2020). Desigualdades raciais em saúde e a pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 18(3), e00278110.
- Guareschi, P. (2003). Comissão Nacional de Direitos Humanos (CNDH/CFP). In Silva, M. V. de O (org.). *II Seminário de Psicologia e Políticas Públicas: Políticas Públicas, Psicologia e Protagonismo Social*. Brasília: CFP.
- Han, B. C. (2020). O coronavírus de hoje e o mundo de amanhã, segundo o filósofo Byung-Chul Han. Recuperado de <https://brasil.elpais.com/ideas/2020-03-22/o-coronavirus-de-hoje-e-o-mundo-de-amanha-segundo-o-filosofo-byung-chul-han.html>
- Huang, R. H., Liu, D. J., Tlili, A., Yang, J. F., Wang, H. H., Zhang, M., Lu, H., Gao, B., Cai, Z., Liu, M., Cheng, W., Cheng, Q., Yin, X., Zhuang, R., Berrada, K., Burgos, D., Chan, C., Chen, N. S., Cui, W., Hu, X. et al (2020). *Handbook on facilitating flexible learning during educational disruption: The chinese experience in maintaining undisrupted learning in covid-19 outbreak*. Recuperado de: <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/03/Handbook-on-Facilitating-Flexible-Learning-in-COVID-19-Outbreak-SLIBNU-V1.2-20200315.pdf>
- Jourdan, C. (2020). *Para além da calamidade*. Recuperado de: <https://www.tramadora.net/2020/03/31/para-alem-da-calamidade/>
- Maia, B. R. & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 37



- Marconi, M. A. & Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de metodologia científica* (8ª. ed.). São Paulo: Atlas.
- Martin-Baró, I. (1987). El latino indolente. Carácter ideológico del fatalismo latinoamericano. In Maritza Montero (Org.). *Psicología política latino-americana*. Caracas: Panapo.
- Martín-Baró, I. (2009). *Desafios e perspectivas da psicologia latino-americana em Psicologia Social para a América Latina: o resgate da Psicologia da Libertação*. Campinas: Editora Alínea.
- Mbembe, A. (2020). *O direito universal à respiração*. Recuperado de <https://www.geledes.org.br/o-direito-universal-a-respiracao/#:~:text=Simultaneamente%20acima%20do%20ch%C3%A3o%20e,%C3%A0%20respira%C3%A7%C3%A3o%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20quantific%C3%A1vel.&text=%C3%89%20um%20direito%20relativo%20%C3%A0,um%20direito%20fundamental%20%C3%A0%20exist%C3%Aancia>.
- Medrado, B., Fonseca, J. L. C. L., Hüning, S. M., Bernardes, A. G., Souza, L. V., Rueda, L. I., Lima, M. L. C., & Cordeiro, M. P. (2020). Abordagens Psicossociais sobre a Primeira Fase da Pandemia do Novo Coronavírus no Brasil. *Psicologia & Sociedade*, 32, e020001. Epub September 04, 2020. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32020001>.
- Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde. (2020). *Nota Técnica 11, de 27/05/2020 Análise socioeconômica da taxa de letalidade da COVID-19 no Brasil*. Recuperado de: <https://ponte.org/wp-content/uploads/2020/05/NT11-An%C3%A1lise-descritiva-dos-casos-de-COVID-19.pdf>.
- Organização das Nações Unidas. (2016). *Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial*. Recuperado de: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>.
- Organização das Nações Unidas. (2020). Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Recuperado de: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- Orlowski, J. (Diretor). (2020). *The Social Dilemma* [Filme]. Estados Unidos: Netflix.
- Oropeza, I. D. (2016). *Ignacio Martín-Baró: Una Lectura en Tiempos de Quiebres y Esperanzas*. San José, Costa Rica: Editorial Arlekin.
- Patto M. H. S. (1984). *Psicologia e ideologia: uma Introdução Crítica à Psicologia Escolar*. São Paulo: T. A. Queiroz.
- Pochmann, M. (2020). Coronavírus e as evidências da Regressão à condição neocolonial: economia e trabalho no início da terceira década do século XXI. In Santos, R. P. & Pochmann, M. *Brasil pós-pandemia: reflexões e propostas*. São Paulo: Alexa Cultural.
- Preciado, P. B. (2020). *Aprendiendo del vírus*. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2020/03/27/opinion/1585316952\\_026489.amp.html](https://elpais.com/elpais/2020/03/27/opinion/1585316952_026489.amp.html).



- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr.* 33(2).
- Ramonet, I. (2020). *Ante lo desconocido... La pandemia y el sistema-mundo* [Página da Web]. Recuperado de: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/04/25/especial-de-ignacio-ramonet-ante-lo-desconocido-la-pandemia-y-el-sistema-mundo/#.X7fTRs1KjIV>.
- Rodríguez-Bailón, R. (2020) Inequality viewed through the mirror of COVID-19. *International Journal of Social Psychology*, 35:3, 647-655, DOI: 10.1080/02134748.2020.1796298
- Rolnik, S. (2018). Insurgências macro e micropolítica: dessemelhanças e entrelaçamentos. In: Rolnik, S. *Esferas da Insurreição- Notas para uma vida não cafetinada* (1a Ed.) São Paulo: N-1.
- Romagnoli, R. C. (2005). Algumas reflexões acerca da clínica social. *Rev. Dep. Psicol.* 18 (2), 47-56.
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L. & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063.
- Silva, M. R. de O., Nascimento, R. C. do. & Amaral, A. R. P. (2020). Impactos socioambientais e a pandemia do novo Coronavírus. *Holos.* 36(5), 1-13.
- Silva, M. V. de O. (2003). II Seminário de Psicologia e Políticas Públicas: Políticas Públicas, Psicologia e Protagonismo Social. Brasília: CFP.
- Souza, M. P. R. (2016). School Psychology from a Critical Historical Perspective: In Sear chof a Theoretical-Methodological Construction. In: Souza, M.P.R; Toassa, G.; Bautheney, K.C.F. (Org.), *Psychology, Society and Education. Critical Perspectives in Brazil*. 1ed. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 3-30.
- Tavares, A. M. B. do N. & Silva, B. D. da (2020). Reflexão de jovens pesquisadores sobre a experiência educativa diante do contexto pandêmico da COVID-19. *Holos.* 36(5), 1-26.
- Turino, C. (2019). Prefácio à edição brasileira. In Acosta, A. *O bem viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos*. São Paulo: Elefante.
- Yamamoto, O. H. (1987). *A crise e as alternativas da Psicologia*. São Paulo: EDICON.
- Žižek, S. (2020). Žižek: Bem-vindo ao deserto do viral! Coronavírus e a reinvenção do comunismo. Recuperado de <https://blogdaboitempo.com.br/2020/03/12/zizek-bem-vindo-ao-deserto-do-viral-coronavirus-e-a-reinvencao-do-comunismo/>

**COMO CITAR ESTE ARTIGO:**

Bezerra, A. R., Fernandes, A. V. G. (2021). Covid -19 e saúde mental: abordagens do pensamento crítico. *Holos – III Dossiê COVID-19 e o mundo em tempos de pandemia.* 37(3), 1-16.



## SOBRE OS AUTORES

**A. R. BEZERRA**

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Humanas e Sociais (PPGCHS) da Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB). Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI) e Psicóloga no Instituto Federal do Piauí (IFPI). E-mail: [aline.rocha@ifpi.edu.br](mailto:aline.rocha@ifpi.edu.br)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8005-1312>

**A. V. G. FERNANDES**

Bolsista do Programa de Iniciação Científica - Junior (Pibic-Jr) do Instituto Federal do Piauí (IFPI), onde cursa o Ensino Médio Integrado ao Técnico em Meio Ambiente. E-mail: [agomesfernandes23@gmail.com](mailto:agomesfernandes23@gmail.com)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4616-4217>

**Editor(a) Responsável:** Francinaide de Lima Silva Nascimento

**Pareceristas *Ad Hoc*:** LENINA SILVA E ADRIANA SOUZA

