



Em nome da defesa da posição política, muita gente está com os ânimos exaltados e, com isso, acaba entrando em debates e enfrentamentos

Clima de tensão pode até interferir na saúde e humor

Segundo especialistas, momento turbulento tem o poder de gerar uma série de sintomas

GUSTAVO T. DEMIRANDA
DA REDAÇÃO

Entre tantas manifestações contrárias e de apoio ao Governo Federal ultimamente, é normal sentir-se perdido, triste e até mesmo desiludido com o cenário político nacional — com direito a manifestações públicas nas redes sociais.

Médicos e psicólogos consultados por *A Tribuna* acreditam que a confusão política do momento pode levar a um estado de alteração do humor, com sintomas físicos e psicológicos, como a ansiedade, a tristeza, a desesperança.

"A política abrange as rela-

ções entre grupos sociais através das suas organizações. As pessoas que estão no poder nos influenciam porque participamos das escolhas delas", argumenta o psiquiatra Mario Ilek Junior, da Associação Brasileira de Psiquiatria. Para ele, os acontecimentos atuais influenciam o humor das pessoas — seja na raiva, na decepção, na desilusão.

A psicóloga Thalita Lacerda Nobre, doutora em Psicologia clínica e professora da Universidade Católica de Santos (Unisantos), vai além: é praticamente impossível dissociar o que acontece na sociedade do

que se passa na vida individual das pessoas. "A nossa vida é influenciada por essas questões, no final".

Para ela, a tendência é que o indivíduo se deprima à medida em que vai percebendo a frustração em torno do que espera das autoridades. "A gente percebe que as pessoas perderam as esperanças na política, em praticamente todos os líderes. Eles frustram o cidadão".

Ilek acredita ser importante separar o que é tristeza do que é depressão. "Só o médico consegue avaliar o que é doença. A tristeza é normal, a gente não trata ela. Faz parte da nossa

vida. O que não pode é perder por muito tempo", argumenta o médico.

Se o psiquiatra avalia que é o caso de uma depressão, há várias opções de tratamento. "No caso das depressões leves, é possível tratar com mudança de estilo de vida, com exercício físico, técnicas de relaxamento, terapias com psicólogos, sem entrar com medicação", comenta. Nos casos mais graves, o profissional pode até mesmo avaliar que há necessidade de medicamento.

FILTRO

A situação é amplificada pela

Nas redes sociais



Influência

"A política abrange as relações entre grupos sociais. As pessoas que estão no poder nos influenciam porque participamos das escolhas delas"

Mario Ilek Junior, sócio da Associação Brasileira de Psiquiatria

arena de representações em que as pessoas "precisam" ter opinião sobre tudo, como as redes sociais: "Antes, você falava na roda de amigos. Não tinha esse palco, em que expõe suas ideias, é cobrado. Nunca vivemos uma situação dessas", diz a professora da Unisantos.

Palanque

"Antes, você falava na roda de amigos. Não tinha esse palco, em que expõe suas ideias, é cobrado. Nunca vivemos uma situação dessas"

Thalita Nobre, doutora em Psicologia clínica e professora da Unisantos

Para ela, a sociedade vai ter de aprender a se regular nesse excesso de informação. "Isso causa uma ansiedade. Evite a frase provocativa. Se todo mundo ficar provocando, cria mais o caos. Respeite o que cada um pensa. Sempre vale a regra da boa convivência", orienta.

Momento político é discutido em escolas

■ A crise política pela qual o Brasil passa chegou aos bancos escolares — até mesmo nas salas de aulas de crianças de 8 anos. Com o cenário em que os cidadãos têm realizado cada vez mais manifestações, as escolas se veem obrigadas a colocar o assunto em pauta.

"O que a gente percebe é que a criança está nos trazendo as informações de casa, reproduzindo o que está escutando dos pais", explica a professora Claudia Cafarella, diretora pedagógica da Educação Infantil e Fundamental do Colégio Objetivo, em Santos.

É neste cenário que os professores estão desenvolvendo algumas dinâmicas para discutir conceitos recorrentes como "honestidade" e "corrupção". "A escola não pode se posicionar a favor ou contra a política do governo. Mas deve promover a formação autonomia do cidadão", opina.

Em casa

Além da escola, os especialistas recomendam aos pais que falem com seus filhos sobre os temas políticos e de corrupção. Segundo eles, o momento representa uma boa oportunidade para tratar conceitos como ética, honestidade e valores. Além disso, a conversa ajuda a criança a desenvolver um senso crítico.

No Objetivo, os questionamentos dos alunos começam a surgir entre os alunos dos 3º e 4º anos, que têm demonstrado justamente essa dúvida. "Eles querem entender. A gente aproveita o momento para promover um debate, em que eles apresentam suas dúvidas e crenças", explica. Em uma dinâmica com alunos do 3º ano, a professora de



Alunos de 3º e 4º anos do Objetivo de Santos participam de bate-papo sobre o momento político do País

história Ana Regina Ribeiro Zani, do Objetivo, na Ponta da Praia, foi perguntando pa-

ra os alunos para ir medindo até que ponto as crianças sabiam sobre a atualidade

"Eles verbalizam o que os pais falam. É importante estimular essas discussões porque

no futuro, eles serão os governantes", afirma.

Algo semelhante tem acontecido no Colégio Santa Cecília, no Boqueirão. "As crianças acabam trazendo esses relatos. Alguns pais estão ficando desempregados. Eles ouvem e acabam trazendo para a gente", argumenta a coordenadora pedagógica a escola, Denise Fernandes.

Ela explica que os professores tentam criar atividades lúdicas sobre a história, a formação e o desenvolvimento do Brasil. "Cada pessoa tem sua convicção política. Aproveitamos para questionar: você furta fila da cantina? Está fazendo mal de alguém? Está fazendo errado? Promovemos um resgate desses valores", diz.

O mais importante, comenta ela, é aproveitar a discussão para a construção de conceitos que valorizam a cultura de paz, de tolerância. "Nessa fase, eles valorizam a opinião dos amigos, o que a professora fala e é importante usar isso para criar cidadãos melhores", diz.