

**PODCAST - SEGUINDO EM
FRENTE JUNTOS:**

Os efeitos emocionais e comportamentais em longo prazo da COVID-19



DR. DYLAN ROSS

No terceiro episódio do podcast Seguindo em frente juntos da Optum, o Dr. Dylan Ross conversou com o Dr. Ben Miller. Dr. Miller é um psicólogo clínico e diretor de estratégia do Well Being Trust, organização dedicada ao aperfeiçoamento da saúde mental, social e espiritual dos Estados Unidos. Eles discutiram o recente relatório do Well Being Trust sobre “mortes de desespero” em consequência da COVID-19.



DR. BEN MILLER

“Mortes de desespero” refere-se a mortes devidas ao uso de drogas, de álcool e suicídio. Foram cerca de 150 mil mortes de desespero entre 2017 e 2018. A COVID-19 poderia significativamente aumentá-las, dada a retração econômica, o aumento do desemprego e o impacto do estado de desconexão social. Entretanto, conforme Dr. Ross e Dr. Miller discutem, o momento também significa uma oportunidade de cuidarmos uns dos outros de novas formas:

Entre em contato

- Procure por sinais de mudança de padrão de seus entes queridos. Naturalmente todos nós tivemos que mudar nossos hábitos em função da COVID-19. No entanto, eles pararam de fazer o que normalmente lhes dá felicidade ou tranquilidade, como ler ou caminhar? Nesse caso, faça contato.
- Pergunte como alguém está e esteja pronto para ouvir. Se alguém não vai bem, a resposta deve ser difícil de ouvir. Saiba que só o fato de ouvir é essencial. Reaja com empatia, sem julgar nem humilhar. Diga a seu ente querido que você vai ficar ao seu lado. Se alguém precisar da mais ajuda do que você pode oferecer, existem recursos como os telefones de emergência de crise e profissionais de saúde mental que você pode incentivá-los a entrar em contato.*

Reconheça as injustiças

- Se você está passando por novos sentimentos de isolamento e estado de desconexão, saiba que para outros — como os que vivem com doenças crônicas ou determinados problemas de saúde mental — isso já pode ser normal. Pense como você pode demonstrar empatia aos outros que possam estar se sentindo solitários até mesmo em momentos mais comuns.
- Sabemos que o racismo estrutural é determinante de saúde mental. São necessárias soluções estruturais: não apenas o aumento do acesso ao atendimento, mas também como tratar com as disparidades no emprego, na educação, na moradia e muito mais. A saúde mental não pode ser tratada sem reconhecermos a origem da dor para muitos.

Soluções de apoio em todos os níveis

- Sob o ponto de vista de políticas, o Dr. Miller defende uma mudança radical e maior investimento no sistema de atendimento à saúde mental. Os empregadores também podem desempenhar uma função ao escolher uma cobertura ampla que garanta a seus funcionários o acesso ao atendimento à saúde mental quando for necessário.
- Também existem soluções em escala menor. Na família, podemos ter conversas mais embaraçosas. Por exemplo, podemos perguntar à mesa do jantar como as pessoas estão se sentindo. E, como pessoas, podemos lembrar de cuidar de nossas mentes como cuidamos do corpo. Podemos ter compaixão uns pelos outros do mesmo modo que passamos juntos por este período sem precedentes.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.