

Reportagem

Compreender os reflexos da pandemia a nível emocional e psíquico e descobrir estratégias para recomeçar.



Vivemos num "redueto" isolado do mundo, ao abrigo das máscaras impostas no exterior, mas a nossa mente debate-se com conflitos vários

Pandemia afetou de forma negativa a saúde mental dos portugueses

Especialistas fazem balanço deste segundo confinamento.

☉ CARLA ESTEVES

Acreditámos no que desejávamos acreditar: que seria breve, que bastariam uns meses e que, depois, tudo regressaria à tão almejada normalidade. Mas os primeiros casos de Covid-19 em Portugal surgiram há praticamente um ano e desde então nada voltou a ser como antes.

Foi precisamente em março de 2020 que entrou em vigor o primeiro estado de emergência, inédito em 46 anos de

democracia portuguesa, mas nessa altura os portugueses acreditaram que seria uma medida isolada no tempo, uma espécie de "pena" que teriam que cumprir para voltar depois a usufruir da sua liberdade em pleno.

Porém, um ano depois, e na sequência de números pandémicos nunca antes alcançados, e de novas estirpes que pareceram surgir do nada, as portas do seu cárcere privado voltaram a encerrar-se e a sua casa, aquele que antes era o espaço para onde ambicionavam regressar ao final de uma jornada de trabalho, é agora escola itinerante, escritório improvisado, serviço permanente de limpezas

domésticas e restaurante aberto as 24 horas do dia.

Vivemos num "redueto" isolado do mundo, ao abrigo das máscaras impostas no exterior, protegidos do vírus que mata, que ameaça as nossas famílias, que nos afastou dos nossos amigos e de tudo o que nos caracteriza como humanos: o sorriso, a expressão facial, o toque, o beijo, o abraço.

Há um ano atrás acreditámos no que desejávamos acreditar, mas um ano depois o mundo continua "virado" do avesso, e a realidade desafia toda a lógica, que passou a estar confinada às quatro paredes da nossa casa.

Sem certezas quanto ao tempo efetivo de confina-

mento, fisicamente longe dos entes queridos, e em certos casos fragilizados por perdas e por lutos agudizados pelas contingências de uma pandemia que leva todos os vestígios de humanidade, a saúde mental dos portugueses ressentiu-se mais do que nunca.

Aquando do primeiro confinamento, em março de 2020, o *Diário do Minho* escutou especialistas na matéria para melhor tentar compreender as consequências a nível psicológico e mental que a situação acarretava, e eventuais estratégias para as combater e reduzir.

Agora, um ano depois, numa altura em que as manifestações a nível psíquico atingem níveis e

sintomas nunca antes experienciados, era imprescindível uma nova análise, um novo pedido de "socorro" a quem pode ajudar a sistematizar esta "amalgama" de emoções e orientar para que seja possível ver a "luz" ao fundo de um túnel que parece cada vez mais sem saída.

O *Diário do Minho* regressou assim à conversa com Pedro Morgado, médico psiquiatra no Hospital de Braga e professor da Escola de Medicina da Universidade do Minho (UMinho); com Maria Manuela Peixoto, psicóloga clínica e professora auxiliar na Universidade Lusíada do Porto e com Bárbara Couto, professora de yoga e meditação para

adultos e crianças e "coach" parental.

Desta vez foi ainda ouvir a balizada opinião de Marta Pimenta de Brito, psicóloga doutorada, especialista clínica e do trabalho, e cientista clínica em multinacionais americanas, para melhor compreender como é que os efeitos da pandemia na saúde mental se estendem às empresas e à produtividade.

E se a opinião geral é que a pandemia de Covid-19 não podia ter sido mais negativa para a saúde mental dos portugueses, estes especialistas recusam-se a baixar os braços e deixam apoio e conselhos para que tudo volte a «ficar bem».

Estudos confirmam aumento de doenças psiquiátricas, ansiedade e depressão

Pedro Morgado, médico no serviço de Psiquiatria no Hospital de Braga e professor na Escola de Medicina da Universidade do Minho (UMinho), afirma que há um consenso generalizado de que o impacto negativo da Covid-19 na saúde das pessoas «estende-se para lá dos efeitos diretos da infeção».

«Além de registarmos números recorde de doentes graves e de mortalidade por Covid, reconhecemos que o medo e a pressão sobre o sistema de saúde estão a adiar a ida ao médico para diagnosticar outros problemas de saúde. A fatura chegará depois», constata.

O psiquiatra adianta que existem, neste momento, vários estudos que apontam para um aumento da prevalência de sintomas e doenças psiquiátricas relacionadas com a ansiedade e depressão.

«Apesar de estarmos mais perto de sairmos desta crise pandémica, os níveis de stress estão elevados há muitos meses consecutivos e esse é um fator que acrescenta sofrimento aos condicionamentos impostos

pelo confinamento. Por outro lado, há hoje mais problemas económicos e sociais», argumentou.

Admitindo que «sem dúvida este segundo confinamento está a ser mais penoso que o primeiro para todos, desde logo porque estamos cansados, o psiquiatra considera que «é expectável que as pessoas estejam mais irritáveis, mais ansiosas e mais tristes».

O especialista, defende, contudo, que são ainda necessários «mais estudos que nos ajudem a compreender como é que as coisas evoluíram».

Exigências laborais e familiares podem conduzir ao "burnout"

O médico psiquiatra explica que a falta de horizonte e perspetiva é um dos fatores associados ao risco de desenvolver depressão enquanto o medo do futuro poderá estar mais associado a quadros ansiosos.

Segundo Pedro Morgado é «normal» sentirmos medo e ansiedade num momento tão extraordinário como este, sendo



O psiquiatra Pedro Morgado recomenda o recurso a ajuda médica, caso seja necessário

que «esses sentimentos ajudam-nos a compreender e enquadrar o que está a acontecer e a preparar-nos para lidar com as suas consequências», pelo que reconhecer esses sentimentos e procurar formas de os controlar é, segundo o especialista, «muito útil».

«É importante salientar que a maior parte das pessoas acaba por se adaptar sem experienciar uma situação de doença psiquiátrica», argumenta.

Deixa, porém, o alerta de que «o ambiente de grande tensão e desgaste que vivemos, associada à exigências laborais

e familiares, pode favorecer o aparecimento de situações de exaustão ou burnout».

Disciplina dos trabalhadores e compreensão dos empregadores

O especialista argumenta que, nesta fase, em que

uma significativa parte dos portugueses se encontra em teletrabalho «é precisa alguma disciplina pessoal por parte dos trabalhadores e compreensão por parte dos empregadores».

«A disciplina pessoal é importante para tentar delimitar com clareza os períodos de trabalho dos períodos de descanso e lazer. Por outro lado, os empregadores precisam de adaptar as suas atividades, considerando que muitas das pessoas que se encontram em teletrabalho têm também filhos em idades que requerem um acompanhamento muito permanente», aconselha.

Vincando que «em Portugal a regra ainda passa por sobrecarregar as mães com as tarefas relacionadas com os filhos», Pedro Morgado vinca que é preciso mudar mentalidades.

«Isso tem que mudar - é muito importante assegurar que existe uma partilha real de tarefas e responsabilidades entre os dois membros do casal. Os períodos de ausência laboral para acompanhar os menores também devem ser equitativamente distribuídos entre pais e mães», sustenta.

Manter relações sociais «mesmo à distância» é indispensável para preservar a saúde mental

Além da manutenção da saúde física, a "batalha diária" passa agora, um ano depois do surgimento da pandemia em Portugal, igualmente por preservar a nossa saúde mental.

Manter relações sociais (mesmo a distância), manter a rotina (de deitar, acordar, tomar banho, vestir), praticar exercício físico, dormir adequadamente, limitar o consumo de notícias e mensagens alarmantes, são algumas das recomendações deixadas por Pedro Morgado.

«É também importante fazer uma alimentação variada e saudável, falar sobre as emoções negativas e aceitar a realidade, colocando os problemas em perspectiva. Tudo isto acaba por nos ajudar a ultrapassar melhor as dificuldades do momento presente», argumenta.

O especialista recomenda igualmente a utili-

zação da plataforma www.saudemental.p5.pt, onde as pessoas podem auto-monitorizar o seu estado de saúde mental em termos de sintomas de ansiedade e de depressão, recebendo um feedback personalizado.

Neste portal podem também aumentar o seu conhecimento acerca da saúde mental e de algumas técnicas e gestos que podem ajudar a manter o equilíbrio.

Pedro Morgado recorda ainda a existência da linha de apoio psicológico do SNS24 e a linha de apoio psicológico Linha de Apoio Psicológico para a comunidade académica da Universidade do Minho, municípios de Braga e de Guimarães (253144420) e acrescenta que se estes recursos não forem suficientes, as pessoas podem recorrer ao médico de família, a um psiquiatra ou psicólogo.

