

Data: 23.04.2020

Titulo: ANSIEDADE, DEPRESSÃO, DOR CRÓNICA

Pub:

**SÁBADO**

**QuickCom**  
comunicação integrada

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 1;3;36;37;38;39;40;41



# ANSIEDADE DEPRESSÃO DOR CRÓNICA

## Como vencer os efeitos perigosos da quarentena

Adultos, idosos e adolescentes estão mais do que nunca em risco. Os especialistas e a ciência têm soluções



**ESPECIAL**

**AS 8 ESTRATÉGIAS  
PARA DORMIR MELHOR**



Área: 4765cm² / 137%

Tiragem: 100.000

Foto: 4 Cores

ID: 6813934

Data: 23.04.2020

Titulo: ANSIEDADE, DEPRESSÃO, DOR CRÓNICA

Pub:

**SÁBADO**

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 1;3;36;37;38;39;40;41



Área: 4765cm² / 137%

FOTO Titagem: 100.000

Cores: 4 Cores

ID: 6813994



**Destaque DOSSIE** **CORONAVÍRUS**  
COVID-19

**OS RISCOS. ANSIEDADE, DEPRESSÃO, DOR CRÓNICA E INSÓNIAS**

# OS DISTÚRBIOS DA QUARENTENA... ...E COMO PODE PROTEGER A SUA SAÚDE

Estudos científicos mostram que o isolamento social – como aquele que estamos a viver – é muito perigoso para a saúde física e mental. Os efeitos nocivos ocorrem durante e após a quarentena e podem atingir quase toda a gente, adultos, idosos, adolescentes e crianças. Nove investigadores e especialistas revelaram à **SÁBADO** os sinais de alarme e os conselhos essenciais para derrotar este inimigo invisível.

Por **Susana Lúcio**

36

Área: 4765cm² / 137%

Tiragem: 100.000

Foto: 4 Cores

ID: 6813934



23 ABRIL 2020  
SÁBADO • www.sabado.pt **S**

**N**uma das últimas vezes que Maria Luísa de Lima saiu à rua para ir às compras viu algo novo nas poucas pessoas com quem se cruzou. “Aproximei-me da bancada dos frescos no supermercado e estava lá outra pessoa, que se afastou de imediato”, conta à SÁBADO a professora catedrática no ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa. “Estamos a ficar com medo uns dos outros. Já éramos um País com um baixo nível de confiança, mas agora temo que a quarentena torne o medo mais crónico.”

O medo e várias doenças associadas. No último mês aprendemos que os outros podem ser um perigo para a nossa saúde por causa da Covid-19. Para evitá-la, mandaram-nos ficar em quarentena, que restringissemos os contactos sociais, que nos afastássemos de parte da família e que nos fechássemos em casa. Já há pessoas e famílias que estão assim há quase dois meses. Uns com doses de ansiedade cada vez maiores, outros a dormirem pior que nunca, gente a tranquilizantes, com desequilíbrios alimentares ou com doenças que já tinham fora de controlo. Os estudos científicos e os especialistas não têm dúvidas: o isolamento é perigoso e as sequelas prolongam-se bem após a quarentena. Mas há estratégias que pode e deve seguir para proteger a sua saúde.

### **NOS ADULTOS OS RISCOS E SOLUÇÕES**

► “Nós precisamos de nos relacionar com os outros. A ausência de interação social pode provocar ansiedade, depressão e em alguns casos *stress* pós-traumático”, explica a professora e investigadora em Psicologia Social, Maria Luísa de Lima. Tudo sintomas que já foram identificados por investigadores da universidade britânica King’s College of London quando analisaram 24 estudos efetuados sobre os efeitos da quarentena em grupos de pessoas que tinham estado em contacto com doenças contagiosas como a SARS

e o ébola. “Os estudos registaram sintomas psicológicos como distúrbio emocional, depressão, *stress*, tristeza, irritabilidade, insónia, sintomas de *stress* pós-traumático, raiva e exaustão emocional”, lê-se no *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence* (o impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: uma revisão rápida da evidência), publicado em fevereiro passado na revista *Lancet*.

A interação social é mesmo uma necessidade biológica e a sua ausência pode até ser letal. Foi o que também concluiu em 2017 a médica norte-americana Julianne Holt-Lunstad, depois de comparar o risco de morte prematura de quem vive só com o de quem tem hábitos de vida pouco saudáveis. “A ausência de interação social tem um risco que é comparável e, em muitos casos, excede outros fatores de risco como fumar mais de 15 cigarros por dia, obesidade, sedentarismo e poluição atmosférica”, concluiu no estudo *The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factor* (a potencial relevância na saúde pública do isolamento social e da solidão: prevalência, epidemiologia e fator de risco). Pior que tudo isto é que nenhum destes estudos avaliou isolamentos tão longos como o que estamos a viver.

### **A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE**

► A solidão e o medo do contágio já fizeram disparar em Portugal as vendas de ansiolíticos e antidepressivos para 2,2 milhões de embalagens em março, mais 28% do que no mesmo mês do ano passado. “As pessoas estão a precisar desta compensação”, reconhece Renata Benavente, da Ordem dos Psicólogos. “É certo que os mais vulneráveis poderão vir a sofrer de ansiedade e de depressão.”

Boca seca, batimentos cardíacos acelerados, tremores e pensamentos negativos persistentes são alguns dos sinais de uma crise de ansiedade. “Agora, a ansiedade é agravada pela incerteza: não sabemos se va- ►

Destaque **COVID-19**



**Maria Luísa Lima**

É licenciada em Psicologia e professora doutorada (com agregação) no ISCTE-IUL. Faz investigação em questões associadas à perceção de riscos



**Renata Benavente**

Doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, especializou-se em proteção de crianças e menores

**QUANDO SE TRABALHA EM CASA DURANTE A PANDEMIA HÁ QUE ACEITAR A DIMINUIÇÃO DA PRODUTIVIDADE**

mos adoecer e quando isto vai acabar”, acrescenta.

As consequências vão depender do que cada um viveu e irá experimentar nos próximos meses. Quem tem profissões na área da Saúde, perdeu amigos ou familiares ou passou por um internamento corre mais risco de sofrer de ansiedade, depressão ou stress pós-traumático. Para além disto, as dificuldades financeiras que já se fazem sentir também vão agravar a saúde mental – de recordar que durante a última crise económica se registou um aumento de 22,6% de suicídios no País.

Curiosamente, trabalhar em casa é até um fator protetor da saúde mental, conforme confirma um estudo da Universidade do Minho. Mas com filhos pequenos pode ser um drama. “Há que aceitar que é impossível ter a mesma produtividade que se tinha antes”, avisa Renata Benavente. As crianças estavam habituadas a receber atenção em casa e agora os progenitores não estão tão disponíveis. “A situação piora dependendo das condições da casa. Se cinco pessoas partilham duas assoalhadas, o risco de stress intenso é maior.”

**O QUE FAZER?**

“Nunca estive tanto tempo no WhatsApp como agora”, salienta a psicóloga social Maria Luísa Lima, autora do livro *Nós e os Outros: O Poder dos Laços Sociais*. As redes sociais são um dos antídotos contra os efeitos nocivos da quarentena e os portugueses estão a fazer uso deles. Na primeira semana de quarentena, o tráfego de Internet disparou cerca de 70%.

Para gerir a ansiedade e ajudar a focar no esforço coletivo e nos resultados positivos, como o decréscimo do número de infetados. Mas limite o

**Estudos**

A Ordem dos Psicólogos está a apoiar mais de uma dezena de projetos de investigação científica relacionados com a pandemia

consumo de notícias a uma hora por dia. É uma das primeiras conclusões apontadas pelo estudo que a Escola de Medicina da Universidade do Minho está a realizar sobre os efeitos da quarentena e que contou com mais de 2.000 participantes. “Evitar modos de transmissão da informação alarmista e bloquear a difusão de mensagens falsas e sensacionalistas ajuda muito a evitar o risco de desenvolvimento do stress pós-traumático”, garante Pedro Morgado, um dos autores do estudo.

“Não vale a pena planear projetos

para o fim da quarentena, porque não há uma perspetiva temporal”, recomenda Renata Benavente. E deve estabelecer novas rotinas diárias que incluam teletrabalho, lazer e exercício físico.

**O EXCESSO DE PESO**

O isolamento e a ansiedade levam muitas vezes ao consumo de alimentos de conforto, como batatas fritas e chocolate. Foi o que concluiu, em 2015, o professor de Psicologia Jordan D. Troisi, da Universidade de Buffalo, EUA, quando analisou os diários de cerca de 200 estudantes universitários escritos durante períodos de solidão e isolamento. A maioria recorreu a alimentos ricos em sal e açúcar para se sentir melhor emocionalmente e não porque tinha fome, refere o estudo *Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached* (pertença ameaçada e preferência por ali-



Área: 4765cm² / 137%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6813934



**Pedro Morgado**

Psiquiatra e vice-presidente da Escola de Medicina da Universidade do Minho, é especialista em estudos sobre *stress* e distúrbios obsessivos



**Alexandra Bento**

Doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição e docente convidada na Universidade Católica, é a bastonária da Ordem dos Nutricionistas e assessora de nutrição na ARS do Norte



**Pedro Morouço**

Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior, é professor adjunto do Instituto Politécnico de Leiria. Já ganhou vários prémios internacionais de investigação

mentos de conforto entre quem tem vinculação segura), publicado na revista *Appetite*.

“É uma oportunidade para comer melhor em casa, assim não saímos da quarentena com um aumento nas doenças crónicas como a diabetes, a obesidade e a hipertensão”, avisa a bastonária da Ordem dos Nutricionistas, Alexandra Bento. Apesar de deslizos, a nutricionista acredita que quem tinha bons hábitos alimentares irá mantê-los. Mas o conceito também é verdade para os restantes.

#### O QUE FAZER?

► A bastonária recomenda a ingestão de sopa ao almoço e ao jantar. “Agora temos tempo para a fazer”, sublinha. E até cinco peças de fruta por dia, uma forma de substituir os alimentos de conforto. Mas deve pesar-se regularmente. “Se há um aumento de peso, deve-se reduzir as porções de alimentos que se coloca no prato”, diz a nutricionista. Faça um planeamento das refeições,

privilegiando os hortícolas. Para quem estava no processo de perder peso, será mais complicado fazê-lo fechado em casa. Deve continuar a ser acompanhado pelo nutricionista através de teleconsulta.

#### A DOR CRÓNICA

► A quase ausência de atividade física durante a quarentena pode aumentar o número de pessoas com dor crónica – que já atinge 40% dos portugueses. “Estou muito preocupado”, diz Pedro Morouço, fisiologista do exercício e professor no Instituto Politécnico de Leiria. “A taxa de pessoas que faziam exercício físico em Portugal é de 6%. Uma imensidão limitava-se à atividade física da rotina diária: correr para o autocarro, subir as escadas no metro. Agora nem isso pode fazer.”

Para além de reduzir a ansiedade, o exercício físico é fulcral na prevenção e na redução da dor crónica. “Quando os músculos não trabalham perde-se massa muscular, ganha-se massa gorda e as articulações ficam mais sobrecarregadas”, avisa Pedro Morouço. Mais: as articulações necessitam de movimento para permanecerem saudáveis. “não as usar pode levar à sua degeneração”.

Os efeitos serão mais graves nas mulheres. Elas têm maior tendência para sofrer de osteoporose, sobretudo após a menopausa e o impacto nas articulações, conseguida através da atividade física, beneficia a densidade óssea. Mas o perigo não está apenas aqui. O teletrabalho em cadeiras e mesas que não estão adaptadas ao computador provoca tensões musculares. “É muito provável que aumentem os casos de dores das costas”, diz Luís Miranda, presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia.

**A QUASE AUSÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA PODE AUMENTAR O NÚMERO DE PESSOAS COM DOR CRÓNICA**

#### Abusos

A GNR registou uma diminuição de 26% de denúncias de violência doméstica em março, o que pode indicar a dificuldade de pedir ajuda das vítimas fechadas em casa

#### Excessos

Vários estudos apontam para uma ligação entre a ansiedade e o aumento do consumo de calorias e de produtos processados, ricos em açúcar e sal

**A IDEIA É MOVIMENTAR-SE O MÁXIMO QUE PUDER. DE 45 EM 45 MINUTOS FAÇA AGACHAMENTOS**

O médico receia ainda que alguns doentes reumáticos agravem a sua situação clínica. Ou por medo de irem às consultas ou porque os especialistas estão a fazer consultas por videochamada. “Não estamos a fazer as primeiras consultas porque para isso é necessário mexer nos doentes, avaliar as articulações e isso não é possível agora.”

#### A AMEAÇA DA DIABETES

► Alimentação rica em sal, açúcar e gorduras e a inatividade física pode conduzir à diabetes tipo 2. A doença, com maior incidência nos homens, afeta 13% dos portugueses mas este número pode crescer. “Quem já é pré-diabético pode tornar-se diabético depois da quarentena”, admite Davide Carvalho, que preside à Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo. A doença fragiliza o sistema imunitário e torna o organismo mais vulnerável à infeção do novo coronavírus. Por isso, cerca de 20% dos infetados com Covid-19 são diabéticos. “O prognóstico também é mais reservado: a taxa de mortalidade é de 8% para os diabéticos e de 0,9% para a população em geral”, salienta o endocrinologista.

A quarentena pode aumentar os casos de descompensação dos diabéticos. “É necessário que tenham o nível de açúcar no sangue o mais normal possível e para isso é preciso jogar com a alimentação, o exercício físico e monitorizar para ajustar a medicação. Não é fácil”, admite Davide Carvalho.

#### O QUE FAZER?

► A ideia é movimentar-se o máximo que puder. “Pode-se colocar um alarme de 45 em 45 minutos para fazer movimentos com cada um

**Destaque** **COVID-19**

dos pés, elevando-os, mesmo sentado no sofá. Ou fazer agachamentos, apoiado numa cadeira”, explica Pedro Morouço. Quem já treinava duas, três vezes por semana deve manter a rotina com meia hora de exercícios mais intensos, mas é de prever uma quebra física. “A resistência aeróbica deve diminuir, isto é, vai sentir-se mais cansado a fazer treinos que antes não o cansavam”, conclui.

**NAS CRIANÇAS E NOS ADOLESCENTES OS RISCOS E AS SOLUÇÕES**

Estas semanas começaram por ser umas férias da Páscoa antecipadas e prolongadas, mas as saudades dos amigos e o cansaço de estar em casa podem afetar as crianças. “A reação à quarentena é mais heterogénea neles”, explica a psicóloga Raquel Raimundo. A ansiedade dos pais e o medo são sentidos pelos filhos. “Aprendemos mais com as ações dos outros do que com as palavras e quando não há concordância entre os dois seguimos mais as ações”, explica a psicóloga. Os pais são modelos de comportamento e se estão tristes e ansiosos, devem reconhecer-lo e explicar o que estão a sentir aos filhos. “Pode ser uma forma de ensinar a gerir emoções.”

Fechados em casa, é de esperar mais conflitos. “É natural que façam mais birras, estejam mais irritáveis e, em alguns casos, que seja mais difícil adormecerem à noite”, enumera a psicóloga, autora do programa para crianças *Devagar se Vai ao Longe*. Para quem tem mais filhos, as discussões entre irmãos vão agudizar-



**Luís Cunha Miranda**

Médico reumatologista, integra o Colégio de Reumatologia da Ordem dos médicos e preside à Sociedade Portuguesa de Reumatologia. Tem no currículo diversos estudos sobre esta área

**Comida**

A alimentação tem o potencial de induzir ou melhorar o comportamento ansioso

**OS CONFLITOS COM CRIANÇAS TÊM DE AUMENTAR QUANDO ESTAMOS FECHADOS EM CASA**

–se. “É útil deixá-los tentar resolver os conflitos sozinhos”, esclarece a psicóloga, mas intervenha se a discussão se tornar mais física.

**FOBIAS E REGRESSÃO**

Para a psicóloga, o mais difícil será regressar à escola. “Poderá ocorrer um recuo das autonomias que já tinham adquirido.” As crianças que tinham dificuldade em separar-se dos pais vão voltar a não querer ficar na escola. Entre os mais influenciáveis poderão surgir comportamentos obsessivos ao perigo da Covid-19. “É preciso estar atento se as crianças lavam as mãos de forma exagerada, quando não há essa necessidade.”

**O QUE FAZER?**

Deve-se explicar às crianças que o vírus é invisível, mas não está permanentemente no ar e que, estando em casa, não é necessário lavar muitas vezes as mãos. Evite ter a televisão ligada o dia inteiro com informação perturbadora sobre a pandemia. Se é prejudicial para a saúde mental dos adultos, é pior para os mais novos. E defina novas rotinas, com períodos de brincadeira, exercício físico e uma pausa para que possam brincar sozinhos.

Para evitar birras no regresso à escola, há que estimular o contacto com os amigos através de videochamadas e redes sociais. “A relação com os pares é central no desenvolvimento das crianças. É com as outras crianças que aprendem competências físicas, cognitivas e inter-relacionais”, explicita Raquel Raimundo. Recomenda-se um con-



**Davide Carvalho**

Preside à Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo. É chefe de departamento do Hospital de S. João e professor da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto



tacto diário, se for possível. “Os jogos online com os colegas também podem ser uma forma de interagirem.” Para isso estabeleça regras e saliente que o maior acesso aos gadgets é temporário e será alterado após o fim da quarentena.

**ADOLESCENTES: A SOLIDÃO**

“Estão numa fase em que o conflito com os pais é maior porque estão a lutar por maior autonomia”, explica Raquel Raimundo. Por um lado é natural que se isolem ainda mais no quarto e é necessário que os pais aceitem esse afastamento. “Vai ser difícil para os adolescentes viverem este período”, confirma Olívia Ribeiro, professora no ISPA – Instituto Universitário. “Acreditam ser super-heróis e será até complicado mantê-los fechados em casa.” Como os adultos, haverá adolescentes mais vulneráveis à ansiedade e à depressão. Os sinais são reveladores: demasiado tempo fechado no quarto isolado de todos; insónias e uma obsessão pelas últimas informações sobre a pandemia. Para os que tinham poucos amigos, o confinamento vai agravar a solidão que já sentiam. “Durante a quarentena a solidão social poderá ser colmatada através das redes sociais, mas a solidão emocional – mais íntima, provocada pela dificuldade de expormos as nossas fragilidades – não. Não é fácil partilhar intimidade com um ecrã”, diz a investigadora na área do isola-



**Permita um maior contacto dos adolescentes com os amigos através das redes sociais**

mento social nos adolescentes. Não há dados em Portugal, mas estima-se que o número de adolescentes que sofrem de solidão seja semelhante ao dos Estados Unidos, cerca de 20%. "Pensava-se que a solidão era um problema dos idosos, mas verificou-se que a prevalência nos adolescentes é o dobro."

**O QUE FAZER?**

▶ Permita um maior contacto dos adolescentes com os amigos através das redes sociais, mas esteja atento a mais um risco: o *cyberbullying*. Tristeza, falta de energia



**Raquel Raimundo**

Doutorada em Psicologia da Educação e mestre em Stress e Bem-Estar, preside à Delegação Regional do Sul da Ordem dos Psicólogos e é consultora da Gulbenkian



**Olívia Ribeiro**

É professora doutorada do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA) e investigadora especialista em isolamento social e depressão na adolescência

de apetite e insónias podem ser sinais da violência psicológica nas redes sociais que pode levar à depressão e ao suicídio.

**NOS IDOSOS OS RISCOS E AS SOLUÇÕES**

▶ Nove em cada 10 idosos seguidos nos centros de saúde do Norte admitiam sofrer de solidão, num estudo do CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, em parceria com a ARS Norte, publicado o ano passado na revista científica *Family Medicine & Primary Care Review*. Para alguns, o único contacto que tinham com outros era na visita diária à mercearia,

**AS FAMÍLIAS DEVEM PLANEAR OS CONTACTOS À DISTÂNCIA COM OS IDOSOS. COM VÁRIOS TELEFONEMAS POR DIA**

**Diários**

Escrever todos os dias (e várias vezes ao dia) é uma das soluções para diminuir o stress em quarentenas prolongadas

**NASA**

Vários estudos com astronautas concluíram que os problemas psicológicos são inevitáveis

**AS DOENÇAS CRÓNICAS ATACAM MAIS DEPOIS DOS 65 ANOS. É ESSENCIAL UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

agora nem isso têm. "Penso que é por essa razão que muitos não estão a cumprir a quarentena. Sentem necessidade de sair de casa", explica a psicóloga Renata Benavente. As redes sociais não são uma alternativa. Em 2018, 65,6% dos portugueses com mais de 65 anos não usavam a Internet, de acordo com a Obercom – Observatório da Comunicação, muitos não têm computadores e, se tiverem *smartphones*, têm dificuldade em usar ferramentas como a videochamada. "Tem de ser a família mais próxima a tomar a iniciativa e a promover o contacto", aconselha Renata Benavente.

Ainda assim, parecem ser os que melhor estão a lidar com a quarentena. Cerca de 53% dos homens com mais de 60 anos nunca ou quase nunca sentiu tristeza, desespero, ansiedade ou depressão na última semana, de acordo com o estudo Diários de uma Pandemia, realizado pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e do Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência, em que se entrevistaram 3.432 pessoas. Já 57,5 % dos inquiridos entre os 16 e os 39 anos revelaram ter sentido essas emoções. Os investigadores justificam a reação com a experiência de vida dos mais velhos, que inclui ditaduras e revoluções.

**O QUE FAZER?**

▶ A psicóloga recomenda que as famílias planeiem os contactos: de manhã liga um dos filhos, à tarde outro, e à noite um dos netos, por exemplo. "Ficam com a ideia de que estão atentos ao seu bem-estar." Para que os níveis de stress não se agudizem, é importante ter atenção à despesa e garantir que os bens essenciais não falem. Mas como todos os outros, os idosos poderão ver o ponteiro da balança subir. As doenças crónicas são mais prevalentes depois dos 65 anos e é essencial manter uma alimentação equilibrada. A bastonária da Ordem dos Nutricionistas, Alexandra Bento, telefona aos pais todos os dias para saber se estão a comer bem. "Temos de os sensibilizar, apesar de não estarem connosco." □