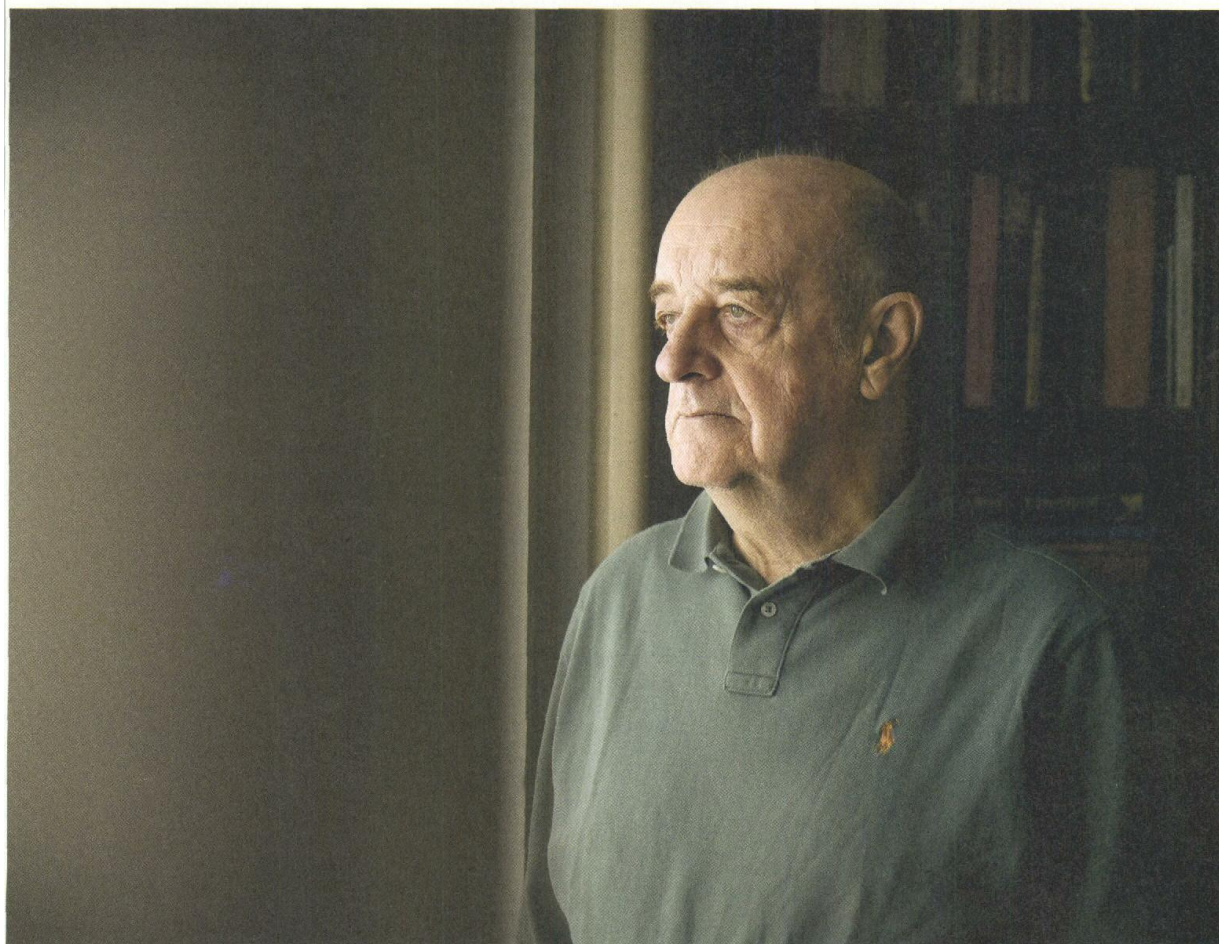
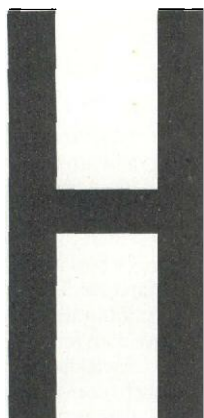


Daniel Sampaio / Psiquiatra

“ Não confundamos o contacto com estranhos em espaços fechados com as nossas relações mais próximas. Vamos conviver com familiares e amigos. É crucial mantermos as relações afetivas mais íntimas ”

 SARA BELO LUÍS  DIANA TINOCO





Há vozes assim, como a de Daniel Sampaio. Não gritam, nunca se exaltam e, no entanto, parecem dizer o indizível. Aquilo que (quase) todos nós estamos a sentir, mas não estamos a conseguir dizer. Sobre a pandemia e os seus efeitos nas relações humanas, escutemos então o professor catedrático jubilado de Psiquiatria e Saúde Mental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa – que, aos 73 anos, descobriu as vantagens de morar num rés do chão.

Como tem vivido o confinamento?

Com profunda inquietação e renovada esperança. Inquieto, porque afastado da família e dos amigos. Triste, porque, como médico idoso, já não posso estar na linha da frente. Felizmente, estou em contacto com vários colegas. Também tenho lido muito.

Tem lido sobre a epidemia?

Procuro informar-me sobre a epidemia, mas também leio ficção. Um dos meus escritores favoritos é Javier Marías. Tinha adiado a leitura da sua obra *O Teu Rosto Amanhã* (são três volumes, cerca de 1 300 páginas), mas agora já vou no 3º volume, com prazer sempre crescente.

Também disse que tem esperança.

Felizmente, não me falta esperança. Vejo o Serviço Nacional de Saúde a dar uma boa resposta, longe do colapso que os seus detratores vaticinavam. Todos os dias admiro o trabalho dos profissionais de saúde. Preocupo-me com o que se vai passar em maio. Acho que os dirigentes da Saúde e os políticos devem inovar em termos de comunicação com a população. Precisam de estar mais próximos dos profissionais de saúde, reunindo diretamente com eles. E precisam de ser mais claros sobre a fase de descompressão. Considero que Governo e Presidente da República poderiam ouvir mais a academia

(sobretudo as escolas médicas), onde está o centro da investigação clínica e epidemiológica. Entendo também que se deveria começar a educar a população para o uso de máscara: a mensagem tem de ser clara e afirmativa, não basta recomendar a utilização. E, se tencionamos abrir as escolas secundárias, é preciso, desde já, ter mensagens dirigidas aos estudantes, professores e pais sobre o modo de proceder.

A pandemia vai alterar o nosso modo de vida ou, assim que a situação sanitária o permitir, vamos retomá-lo?

Não poderemos, pelo menos durante um ano, retomar o nosso modo de vida anterior. Teremos de encontrar novas formas de relacionamento, sempre com alguns cuidados. Mas não confundamos o contacto com estranhos em espaços fechados com as nossas relações mais próximas. Vamos conviver com familiares e amigos. É, aliás, crucial mantermos as relações afetivas significativas, sobretudo as mais íntimas.

As famílias vão poder conviver?

As famílias vão estar confinadas durante bastante tempo e, por isso, para já, em termos de contágio, nada têm a recear entre si. É bom estarmos todos informados com antecedência sobre o que fazer neste mês de maio. E é importante ter sempre presente que distância física não pressupõe isolamento afetivo. Mesmo com os idosos (que teremos de continuar a proteger), é decisivo reforçar o contacto e reduzir o afastamento.

Como podem os idosos aceitar o confinamento prolongado?

Os estudos preliminares indicam que há dois grupos de pessoas a reagir com mais dificuldade à epidemia: os adolescentes e os mais velhos. Os jovens reagem com mais problemas, porque a sua vida foi profundamente afetada: não saem com os amigos, não frequentam locais de diversão noturna, veem afetada a interação amorosa, tão importante nesta idade. Como têm maior capacidade de resistir à infeção, serão os primeiros a ficar menos restringidos, a partir de maio, como se espera. Quanto aos mais velhos, em muitos casos, já saíam pouco. Para eles, a epidemia é mais ameaçadora, não só porque passam a vida a ouvir dizer que são um grupo de risco, mas sobretudo porque as notícias sobre a morte dos

mais idosos são muito inquietantes. Outra dificuldade é para aqueles que têm netos e que não os podem ver como dantes, o que diminui algum bem-estar no seu quotidiano. No meu entender, faria sentido ter mensagens dirigidas sobretudo a estas duas faixas etárias.

Trata-se de um vírus cruel no que diz respeito ao relacionamento entre gerações, entre avós e netos. Que efeitos é que isso pode ter num país como Portugal?

A situação é muito difícil para avós e netos, sobretudo quando existia uma relação importante. Nem sempre isso acontece na adolescência dos netos: quando o relacionamento não foi cuidado na infância, a multiplicidade dos desafios da adolescência afasta as gerações, e os avós queixam-se de que os netos não aparecem. Quando já houve muito contacto antes da epidemia, a relação vai sobreviver ao afastamento, mas deve ser “alimentada” pelo virtual e pelo contacto com o tal “distanciamento social”. Pela minha parte, vejo os meus netos à entrada das casas ou converso com eles à janela: aliás, descobri agora a grande vantagem de morar num rés do chão.

Numa entrevista recente à VISÃO, falava sobre o facto de a casa ser um sítio privado, onde a vida profissional não deve entrar. Com o teletrabalho e “a escola em casa”, como fica esta questão?

A situação é muito mais problemática para as famílias com dificuldades que vivem em casas pequenas. Nesses casos, a privacidade é difícil e pode haver mais problemas. É muito importante ouvir os filhos sobre a forma de todos se relacionarem, em vez de serem os pais a impor horários e atividades. E é sempre possível criar zonas de privacidade, para um pai ter uma conversa mais íntima com um filho. E, como não estamos em “prisão domiciliária” (uma expressão a evitar), poderemos sair e dar um passeio a dois. Aos pais, é colocado um grande desafio: estar a trabalhar em casa, ajudar os filhos na escola virtual, organizar o lar.

Nas famílias, que efeito terá a pandemia? Haverá um baby boom ou um aumento de divórcios? Ou apenas acentuará os problemas que já existiam?

É difícil prever. Depende muito da forma como o casal se relacionava antes. Se a relação já se caracterizava



A passagem para uma escola virtual foi precipitada pela epidemia. Com algumas exceções, vivíamos com uma escola do século XX: professores a falar sem parar, escolas com má internet ou sem ela, ausência de pesquisa e de trabalho de grupo

por hostilidade, criticismo e falta de reconhecimento do outro, é natural que os padrões disfuncionais se agravem com a crise. Se, pelo contrário, a relação era sólida, é provável que o casal se aproxime e reinvente novas formas de intimidade.

A seu ver, que impacto pode o confinamento vir a ter nas crianças? Já falou nos adolescentes...

Penso que as crianças vão evoluir bem. Em breve, poderão conviver com os colegas e amigos e, como estiveram próximas dos pais, ultrapassarão esta crise, sobretudo se os progenitores forem capazes de regular as suas emoções. Estou mais preocupado com os adolescentes. Já existiam sinais de problemas em algumas pessoas desta faixa etária: sintomas de ansiedade e depressão, consumo de álcool e canabinoides, utilização problemática da internet, violência no namoro...

A tal questão de a pandemia poder vir a agravar os problemas já existentes.

Para que possa existir uma boa evolução de todos os adolescentes, é necessário mudar a relação com os pais, no sentido de garantir uma progressiva autonomia, alterar a relação com os amigos e resolver as questões do amor e da sexualidade. Neste último aspeto, já se verificavam, de facto, alguns comportamentos preocupantes como, por exemplo, o excessivo recurso à pornografia e a valorização do autoerotismo. Agora,

é crucial restabelecer os vínculos de amor, pois não há nada mais importante na vida do que amar e ser amado. Como a infeção nos mais novos é menos grave, é preciso restabelecer, com a urgência possível, os seus relacionamentos. Deixemos os jovens reinventar o amor.

Em três tempos, passámos de uma escola presencial para uma escola virtual. No curto prazo, como vê esta situação?

A passagem para uma escola virtual foi precipitada pela epidemia. Com algumas exceções, vivíamos com uma escola do século XX: professores a falar sem parar, escolas com má internet ou sem ela, ausência de pesquisa e de trabalho de grupo, muitos professores infoexcluídos. A indisciplina grassava e a boa relação professor-aluno, individualizada, era pouco frequente. Com esta doença, a escola virtual teve de aparecer à pressa, porque isso era algo completamente estranho à maioria dos estabelecimentos de ensino. Acho que as crianças e os jovens vão-se adaptar, até porque esta situação não durará muito tempo.

E os pais? E os professores?

Os pais ficarão com uma noção mais aproximada do funcionamento da escola, o que poderá ser positivo. É importante que aproveitem esta experiência para promover a autonomia nas aprendizagens, um objetivo fundamental na educação. Espero que os professores também aproveitem esta situação para alterarem as suas metodologias de ensino, transformando a sala de aula num grupo de trabalho cooperativo. Pôr os alunos ativos na sala, evitar longas exposições teóricas, fugir de filmes prolongados em sala obscura onde os alunos adormecem, saber tirar partido da heterogeneidade da turma. São apenas alguns exemplos do muito que há para modificar na sala de aula.

Nesse sentido, a “escola em casa” pode vir a trazer benefícios?

A “escola em casa” não se prolongará por muito tempo: aproveitemos o “estudo em casa” para consolidar ligações afetivas, sem nunca esquecer que a família não é uma democracia e que, em última análise, são os pais que têm de decidir.

Nesta fase, como devem os pais impor regras?

As regras não podem ser impostas, têm de ser construídas na relação.

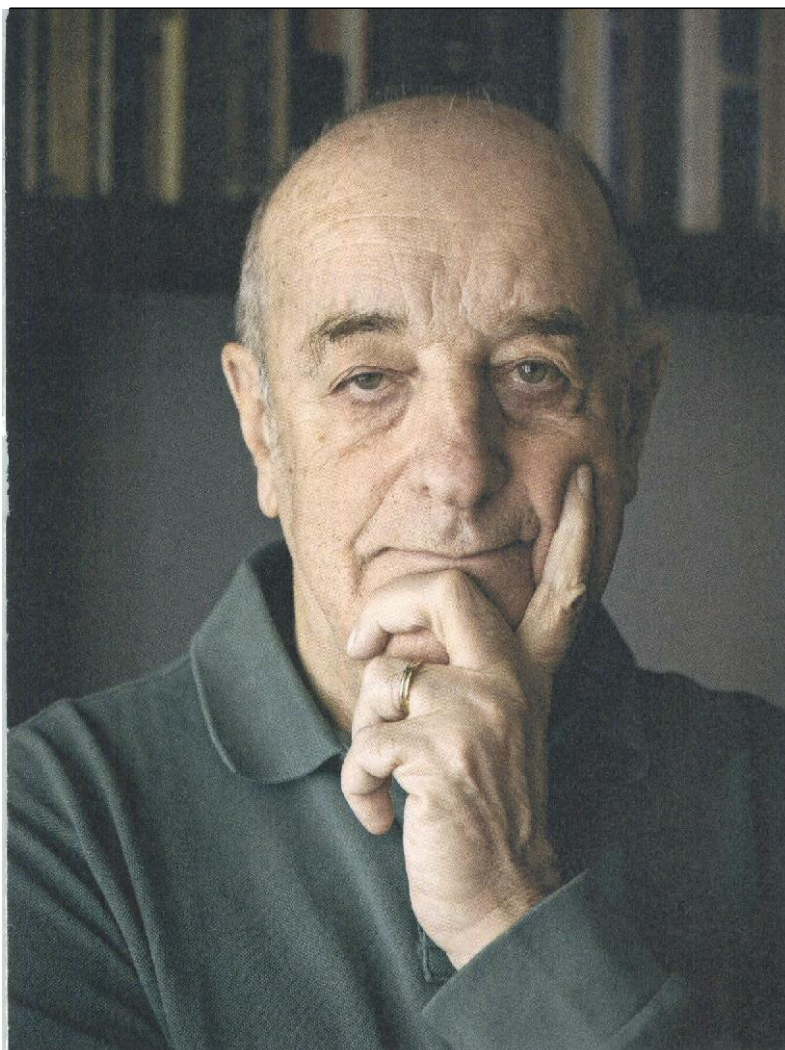
Aconselho a que se sentem todos e, em conjunto, definam como vão funcionar (esta ideia é para os filhos de todas as idades, mas é decisiva com adolescentes). Escutarem-se todos ativamente, com os pais a reformularem as ideias que apareçam. Também é importante definir horários de pais e filhos, inclusive com tempo para o exercício físico (crucial neste momento), o lazer e o contacto com amigos e familiares. Não adiar as tarefas, mas ter alguma flexibilidade de horários durante o dia. Deitar cedo, sempre à mesma hora. Estimular as crianças a trabalharem sozinhas e só recorrerem aos pais em caso de dúvidas.

Sempre refletiu sobre o impacto dos telemóveis na relação entre pais e filhos. Este contexto traz alguma novidade a esse nível?

Já o disse noutra local e repito: espero que, depois desta crise, ninguém possa dizer mal dos telemóveis. Já pensaram como seria tudo isto sem um *smartphone*? Todos os adolescentes utilizam muito o telemóvel, alguns fazem uma utilização problemática e poucos são verdadeiramente dependentes (o telefone é o centro da vida e, quando



Depois de um período de ausência de reflexão crítica como aquele que estamos a viver em confinamento, seremos capazes de criar movimentos cívicos que nos alertem para os grandes problemas do nosso tempo?



são privados do seu aparelho, têm sintomas psicológicos e até físicos). A investigação tem demonstrado que os jovens dependentes tinham má relação com os pais antes da dependência. Por isso, é essencial definir, em conjunto, regras de utilização, deixando de utilizar o telemóvel às refeições e à hora de deitar, nunca dizer mal da internet, partilhar aquilo que lá se pode ver e que possa interessar a todos. A palavra-chave é a confiança: em nenhuma circunstância se deve olhar para o telefone de um filho sem o seu consentimento.

A internet também é uma arma contra a pandemia?

É uma arma muito poderosa. Traz-nos informação pertinente, que temos de distinguir da que não tem credibilidade; ajuda nos nossos estudos; põe-nos em permanente contacto com amigos e familiares; traz-nos músicas, anedotas, receitas; faz-nos, sobretudo, muita companhia. Deve ser usada, contudo, com parcimónia: o excesso de ecrãs

interfere com o sono; a insónia é um dos sintomas mais frequentes neste período de epidemia. A dificuldade em dormir está relacionada com a dificuldade que vivemos neste momento, mas é provável que também se relacione com excesso de utilização do telemóvel.

Nas democracias liberais do Ocidente, aceitaremos ter uma aplicação no telemóvel que nos diz a quantos metros estamos, por exemplo, de um infetado?

Não podemos aceitar, não aceitaremos essa intromissão na nossa liberdade. Há muitas formas de verificar o grau de imunidade de grupos populacionais; a mais importante parece-me ser a realização de testes serológicos, com critério. Se falarmos diretamente com as pessoas (e não apenas através de conferências de imprensa já muito desgastadas), obteremos a sua colaboração para criarmos uma crescente imunidade de grupo. Estamos a passar da fase heroica da epidemia (salvar vidas) para

a fase de resolução, só possível com uma ação comunitária que envolva todos os grupos-alvo.

Vivemos uma transição acelerada para uma sociedade digital?

Sim, esta epidemia vai obrigar a uma passagem rápida para uma sociedade digital, que quase só existia no papel (apesar de haver um ministro da Transição Digital...). E, mais uma vez, ficaram demonstradas as desigualdades gritantes da nossa sociedade, com os pobres sem casas espaçosas nem internet, os remediados e ricos com outros recursos. O problema é que esta passagem vai ser feita à pressa, sem reflexão profunda. A sociedade fica mais digital "porque sim". As reflexões no espaço público, com as sempre honrosas exceções, têm sido caracterizadas por frases feitas, do género "vai tudo ficar bem" e "nada será como dantes". Muita coisa vai ficar mal. E, já agora, qual é o "antes" de que falamos?

Não estamos preparados para lidar com este modo confinado de viver, mais introspetivo. A que perguntas é mais urgente responder?

Como vai ser o amor na sociedade digital? Como cultivaremos a intimidade? Da experiência do teletrabalho, conseguiremos tirar a ideia (já posta em prática em países evoluídos) de que temos de estar mais tempo em casa, para amar e educar os filhos? Depois de um período de ausência de reflexão crítica como aquele que estamos a viver em confinamento, seremos capazes de criar movimentos cívicos que nos alertem para os grandes problemas do nosso tempo, fora do imediatismo dos partidos políticos? Como substituiremos a realidade virtual que hoje nos cerca por uma participação real, cívica e mesmo transformadora? A verdade é que este isolamento e este combate sem tréguas contra a epidemia ainda não criaram a esperança num futuro melhor. O momento de descompressão, em maio, vai ter de ser aproveitado para, justamente, percebermos como teremos de ser diferentes no futuro. Com mais tempo uns para os outros, com mais aptidão para perceber o que o outro sente, com mais capacidade de entender e praticar o amor. E com mais força para recusar a guerra, mesmo que esta seja só dentro de nossas casas. **||** sbiluis@v.sao.pt