



Data: 10.05.2020

Titulo: "É um erro dizer que, se isto correr mal, volta tudo para trás"

Pub:

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Diário

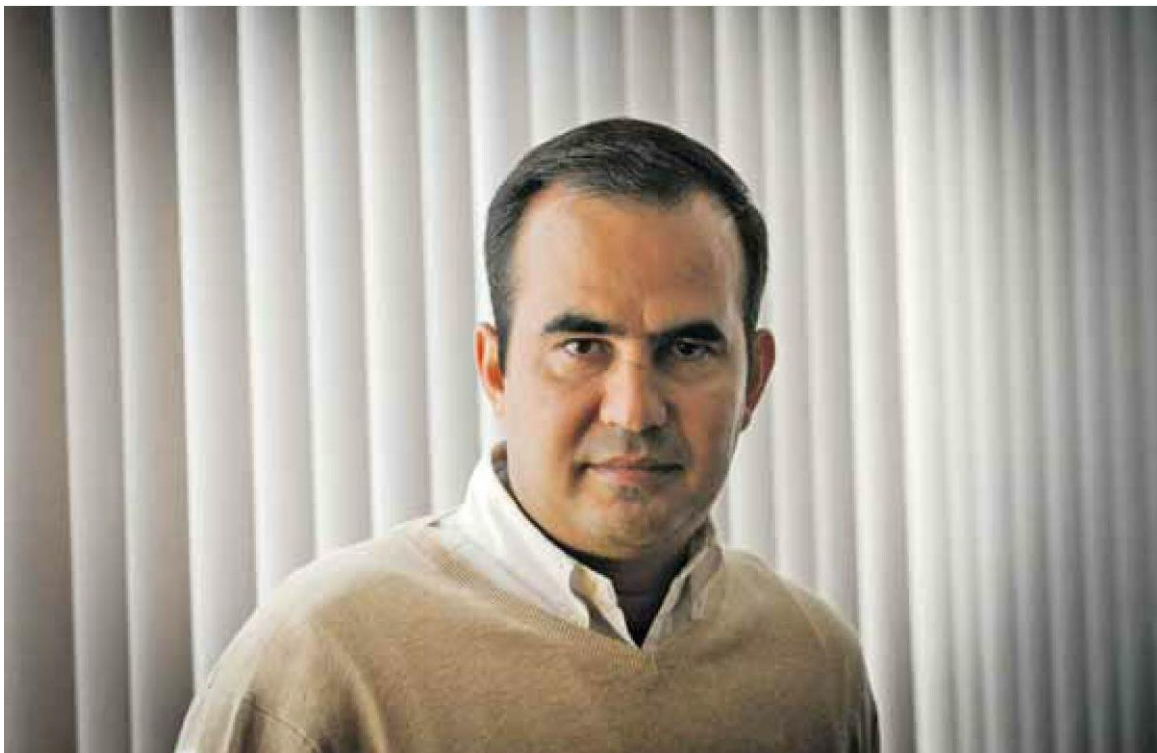
Secção: Nacional

Pág: 8;9

CORONAVÍRUS

“É um erro dizer que, se isto correr mal, volta tudo para trás”

Pedro Afonso Governo deve transmitir uma mensagem de confiança porque as pessoas “estão muito assustadas”: “Tem que ser restaurada para que as pessoas voltem aos cafés, ao pequeno comércio”



Área: 730cm² / 38%

FOTO Titagem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 6834089

Entrevista Alexandra Campos

"Há mais vida para além do confinamento", sublinha Pedro Afonso, psiquiatra e professor auxiliar na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, que defende que os mais idosos sejam "novamente visitados e amparados do ponto de vista emocional", adoptando medidas de protecção. "É preferível ver os netos a dois metros com uma barreira de acrílico do que não os ver ou vê-los por WhatsApp", diz. O médico avisa que o stress crónico em que vivemos vai continuar e que agora vamos confrontar-nos com o aumento do risco para doenças psiquiátricas, em particular a depressão, devido ao desemprego e ao empobrecimento económico. **Escreveu na Acta Médica que estudos sobre o impacto de quarentenas de grupos pequenos e por períodos curtos indicam que estas provocam consequências a longo prazo. Três anos depois, verificou-se um aumento do risco de abuso de álcool, de sintomas de perturbação de stress pós-traumático e de depressão. A pandemia de covid-19 vai provocar um aumento de doenças psiquiátricas no longo prazo?**

Há vários estudos com grupos de pessoas que foram sujeitas a quarentenas durante [as epidemias] de SARS-Cov-1, MERS-Cov, H1N1 [gripe A] e ébola. A perturbação do stress-pós-traumático está habitualmente associada a estes períodos de isolamento, tal como as perturbações depressivas. Mas a dimensão destas quarentenas não se compara, porque nestes casos estavam em causa apenas centenas de pessoas. Neste momento, uma parte substancial da população mundial está em confinamento. O que posso dizer é que, durante o confinamento, a psicopatologia verificada – e falo pelos meus doentes – corresponde aos dados da literatura. Há um aumento dos

níveis de ansiedade, de períodos de irritabilidade e de comportamentos de alguma agressividade que se repercutem no aumento dos conflitos interpessoais, o que pode dar origem a casos de violência doméstica e, eventualmente, a divórcios. Se as relações já estão instáveis e fragilizadas, com esta circunstância pior ficam. Também

têm sido reportadas noutros estudos alterações do sono, insónia. **Por que é que isto acontece numa altura em que as pessoas estão em casa?**

Porque se perdem pistas socioprofissionais que são muito importantes na regulação circadiana do sono-vigília. Quando trabalhamos, temos uma hora para acordar, para entrar no trabalho, para almoçar, temos que cumprir horários. A segunda razão tem a ver com o aumento da ansiedade – o sono fica prejudicado, há dificuldade em adormecer e os despertares nocturnos aumentam. A diminuição da actividade física é outro motivo porque a actividade física é importante para favorecer o sono, nomeadamente, o profundo. Há muita gente que habitualmente dormia bem que está a queixar-se deste problema. Mas o maior factor perturbador com que agora nos vamos confrontar é o aumento do risco para doenças psiquiátricas, em particular a depressão, devido ao desemprego e ao empobrecimento económico. Há uma associação clara entre o nível de desemprego e o aumento dos casos de depressão. **Quem é que está, actualmente, em maior risco de sofrer de problemas de saúde mental?** Um dos grupos é o dos profissionais de saúde. Imagine o que é trabalhar num hospital e os doentes estarem constantemente a morrer. Isto também acontece com as pessoas que sobreviveram depois de terem estado internadas em unidades de cuidados intensivos e que tiveram experiências traumáticas. Depois, há factores de risco após o confinamento [que afectam toda a população], porque o stress vai continuar. Nós estamos todos a viver uma situação de stress crónico porque subsiste o medo de ser infectado, de infectar os outros, o

que gera também um sentimento de culpa. Mas há outros medos que são factores de stress: o estigma social, a discriminação associada a quem já teve covid. Lembre-se do que aconteceu com a sida. Há ainda um quarto medo, que é o medo da morte.

A forma como está a ser feito o luto das pessoas que morrem durante este período da pandemia também pode originar problemas de saúde mental?

Sim, outro risco que tem sido pouco abordado é o do luto patológico. As cerimónias fúnebres estão reduzidas a pouquíssimas pessoas e isto é complicado porque o luto é feito em grupo, em comunidade, com os amigos, com a família. Há um consolo colectivo que praticamente desapareceu. Mas mais grave é o luto patológico daqueles que nem sequer se puderam despedir dos seus mortos. Nunca mais me consigo esquecer de um relato de um colega: uma senhora vivia com o marido idoso, ele adoeceu, ficou com febre, foi para o hospital e, passados uns dias, comunicaram-lhe que ele morreu e ela não se pode despedir. O caixão foi selado e ele foi cremado. E ela

"Há mais vida para além do confinamento. (...) É preferível ver os netos a dois metros com uma barreira de acrílico do que não os ver ou vê-los por WhatsApp

dizia, num pranto: "Levaram o meu marido e eu nunca mais o vi..." É um luto semelhante àqueles casos em que as pessoas desaparecerem e nunca mais são encontradas. Não há corpo.

Data: 10.05.2020

Titulo: "É um erro dizer que, se isto correr mal, volta tudo para trás"

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 8;9



Vamos continuar a viver com medo?

Vamos gradualmente perdendo o medo. Temos que normalizar gradualmente a nossa vida, fazendo aquilo que racionalmente podemos fazer [para nos protegermos]. Acho que é pedagógico comparar com o que aconteceu, por exemplo, com os atentados do 11 de Setembro. Muitas pessoas passaram a ter medo de andar de avião. Depois foram decretadas medidas de segurança que eram uma chatice, mas a que nos habituámos. É um fenómeno de adaptação. O medo vai-se gradualmente dissipando.

Vai demorar muito tempo até compreendermos qual foi o verdadeiro impacto da pandemia na saúde mental?

Na saúde mental não é possível criar modelos matemáticos. Há uma imprevisibilidade muito grande, uma variabilidade individual enorme e não conseguimos prever quem vai sofrer doença psiquiátrica nem a capacidade da pessoa resistir a situações de stress. Isso vê-se muito na guerra. Às vezes, aqueles que julgamos mais fortes e resilientes são os que quebram primeiro. É inegável que as doenças psiquiátricas vão aumentar, mas acho que não devemos ser nem negacionistas nem alarmistas. É muito importante que o Governo transmita confiança. Acho que é um erro dizer que, se isto correr mal, volta tudo para trás. Porque isso não inspira confiança e porque há muita gente assustada. A mensagem a transmitir é a de que as medidas vão sendo tomadas de forma gradual e irão sendo ajustadas conforme a realidade o exigir. A

confiança tem que ser restaurada para que as pessoas voltem aos cafés, aos cabeleireiros, ao pequeno comércio.

Disse que os políticos estão sujeitos a grande stress...

Sim. São seres humanos, estão sob grande pressão e grande escrutínio. Temos que ser compreensivos e ajudá-los a tomar boas decisões. Não quero o país governado por médicos, epidemiologistas, cientistas, quero o país governado por bons políticos que oiçam os especialistas, mas depois tomem boas decisões políticas. Não podemos embarcar em radicalismos, há muitas variáveis em jogo.

Já anteviu que o regresso das crianças à escola vai ser complicado. Porquê?

Como é que se explica às crianças que não se podem abraçar, beijar, tocar? Isto é, de alguma forma, roubar-lhes uma certa espontaneidade, liberdade. Para as crianças, vai ser muito difícil. No caso dos mais idosos, felizmente o Governo já retrocedeu no prolongamento do confinamento [especificamente para este grupo da população]. Os mais idosos têm o direito de escolher correr o risco [de ficarem infectados] até porque lhes falta já pouco tempo de vida. Há mais vida para além do confinamento. É fundamental o apelo para que sejam novamente visitados e amparados do ponto de vista emocional, sempre adoptando medidas de segurança. É preferível ver os netos a dois metros com uma barreira de acrílico do que não os ver ou vê-los por WhatsApp. acampos@publico.pt

Área: 730cm² / 38%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6634089