

36 | DOMINGO | 7 DE JUNHO

## HISTÓRIAS

## ENTREVISTA

MARTA MARTINS SILVA TEXTOS

# "MUDAR DE ARES NUNCA FEZ TANTO SENTIDO"

Psiquiatra considera que mesmo – e sobretudo – em tempo de pandemia as férias são cruciais

**D**

**aniel Sampaio diz que as expressões 'desconfinar' e 'novo normal' são para banir** (a primeira porque lembra o confinamento e a segunda porque nada é normal nesta época), mas acredita que o cérebro se adapta a tudo, desde que as pessoas não se isolem, e que os portugueses não devem ter medo de desfrutar das férias, ainda que com precauções.

**O País regressa aos poucos, depois do confinamento forçado pela pandemia. Podemos falar de um desconfinamento emocional? Também a mente precisa de se preparar para regressar a uma realidade diferente ou simplesmente adaptar-se a ela?**

O termo 'desconfinamento' é para abandonar. Os dicionários não o registam e a palavra traz-nos à memória o 'confinamento' que não

deixou saudades. A mente adapta-se. O nosso cérebro tem grande capacidade de adaptação aos diversos contextos, desde que decidamos não fugir dos outros. Um cérebro isolado pensa pior.

**A quem custará mais o regresso ao novo normal? Aos adultos, aos adolescentes ou às crianças? Ou cada caso é um caso e depende de outros fatores?**

Também não há um 'novo normal'. Nada é 'normal' na época em que vivemos. Em relação aos aspetos emocionais, o que importa agora é cuidarmos das nossas relações afetivas fundamentais, não esquecermos a família, os amigos e as relações amorosas. Não podemos adiar mais o encontro em presença com aqueles que amamos. Devem tomar-se precauções (regras de higiene, sobretudo), mas junto dos mais próximos temos de voltar a abraçar e a beijar. Não podemos correr o risco de perder vínculos de amor, essenciais para a vida. As famílias estão muito diferentes. No meu novo livro, 'Dá-me a Tua Mão e Leva-me' (Ed. Caminho), chamo a atenção para a importância da figura do pai e como ele é decisivo nos dias de hoje, ao contrário de outrora. A capacidade de adaptação depende da personalidade de cada um, dos apoios familiares que tem e do contexto onde se vai relacionar no futuro. A quarentena foi mais difícil para os jovens e para os idosos: os pri-

meiros porque deixaram de conviver, os segundos porque ficaram muito isolados. Todos vão precisar de sair e de se relacionar.

**As férias – e numa primeira fase apenas pensá-las e sonhá-las – são um escape às rotinas e ao quotidiano. Uma vez que este ano não podemos propriamente falar em rotinas de trabalho e escola, serão as férias um bem de segunda necessidade neste 2020 tão atípico ou, pelo contrário, ainda mais necessárias?**

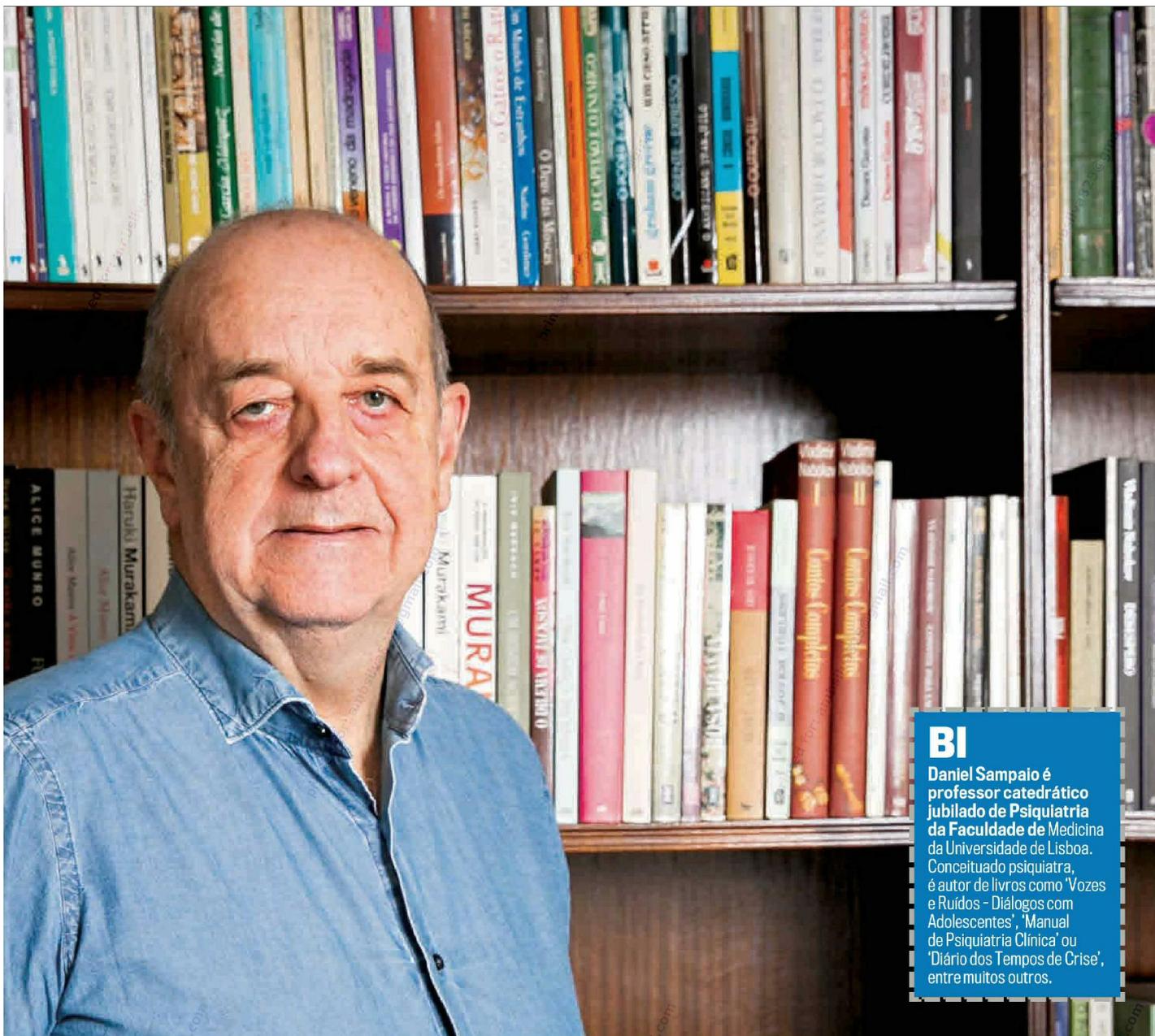
As férias são cruciais para novos encontros e para consolidar, em ambiente descontraído, as relações fundamentais. Não se poderá viajar para o estrangeiro, mas teremos de aproveitar bem a praia e o campo de Portugal.

**O que aconselha para que as pessoas possam ir de férias tranquilas**



**[Por causa do novo coronavírus] não se poderá viajar para o estrangeiro, mas teremos de aproveitar bem a praia e o campo de Portugal**





**BI**  
Daniel Sampaio é professor catedrático jubilado de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Conceituado psiquiatra, é autor de livros como 'Vozes e Ruídos - Diálogos com Adolescentes', 'Manual de Psiquiatria Clínica' ou 'Diário dos Tempos de Crise', entre muitos outros.

**e usufruir do período de descanso?**

Aconselho a não falarem de eventuais conflitos que possam ter surgido na quarentena. Não falar aos filhos na escola, não referir questões de trabalho entre os adultos. Marcar o primeiro dia de férias como um novo período fundamental. Programar férias com exercício físico, que faz bem a tudo e sobretudo ao cérebro. A velha expressão 'mudar de ares' nunca fez tanto sentido como agora.

**Parece-lhe que mesmo com máscaras e desinfetantes as crianças e os adolescentes vão viver o período de férias como antes?**

Encontro poucas crianças e adolescentes com receio de sair. Só vejo essas dificuldades em gente mais nova que sofria de ansiedade e depressão. Estas pessoas devem ser encorajadas a sair, ter uma alimentação saudável e fazer exercício físico (sobretudo a corrida tem um papel fundamental).

**Já se apercebeu do aparecimento de novos problemas psicológicos (ou agravamento de outros) provocados por este contexto atípico?**

Sim. A Saúde Mental vai ser afetada por tudo o que se passou. Existirão mais perturbações de ansiedade e depressivas. Espero que haja investimento no Serviço Nacional de Saúde nas áreas de Psicologia e Psiquiatria, o que não tem acontecido e se torna agora essencial.

**Programe férias com exercício físico, que faz bem a tudo**

Área: 2546cm² / 14,7%

Tiragem: 148.036

FOTO: 4 Cores

ID: 6864060