

WEEKEND

Pedro Afonso: "Corremos o risco de enfrentar outra pandemia: a eclosão de doenças psiquiátricas"

“Se o isolamento das populações se prolongar demasiado tempo, estamos em risco de ter uma outra pandemia: a eclosão de doenças psiquiátricas”, alerta o psiquiatra Pedro Afonso, professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e na AESE Business School.



Bruno Simão



Lúcia Crespo lcrespo@negocios.pt | **Bruno Simão - Fotografia**
27 de março de 2020 às 11:00

Para o psiquiatra Pedro Afonso, vivemos uma situação paradoxal em termos de saúde pública. "O isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus. Por conseguinte, quanto mais tempo estivermos nessa condição, menor será a probabilidade de o vírus contaminar a população. Por outro lado, quanto mais tempo estivermos isolados, maiores serão os riscos de sofrermos de doença psiquiátrica", traça o psiquiatra e também Professor Auxiliar de Psiquiatria na Faculdade de Medicina da

Universidade de Lisboa e Professor na AESE Business School.

Preferiu responder às minhas questões por escrito. As palavras têm especial importância no atual contexto?

É preciso sublinhar que há muitas pessoas ansiosas e assustadas. Os governantes, e os médicos em particular, têm uma responsabilidade acrescida não apenas de tranquilizar a população, como também de informar com rigor e transmitir confiança. Por isso, temos de ter um enorme cuidado e prudência com as mensagens que são emitidas à população, pois estamos cercados pelo receio e por algumas incertezas.

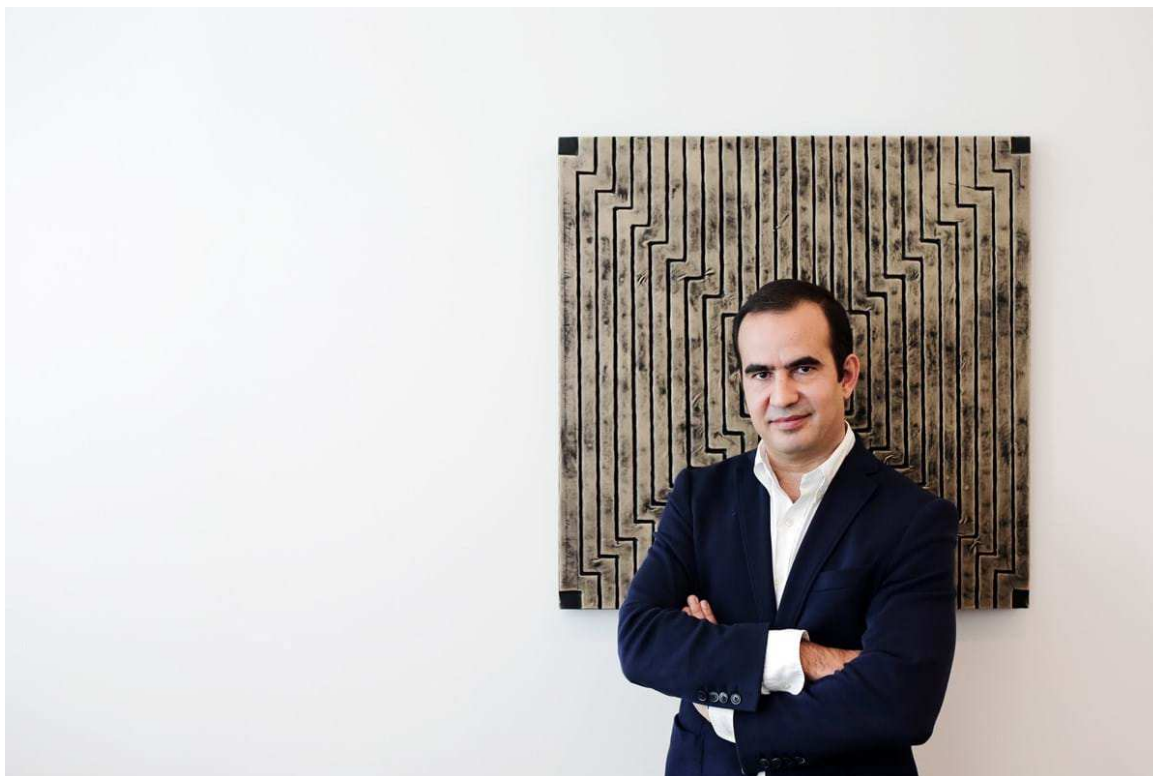
Com esta experiência, tomámos consciência da nossa fragilidade e interdependência.

A atual pandemia pode funcionar como um teste à Humanidade?

Esta pandemia é um teste às nossas certezas. Subitamente, e sem que ninguém fosse capaz de prever, o nosso mundo desabou. A nossa segurança foi posta em causa, a economia entrou numa crise profunda, o nosso futuro tornou-se incerto. Tudo por causa de um vírus. Recordo-me recentemente de estar a ouvir uns amigos a partilhar vários planos relativos à sua vida: construir uma casa, passar férias em determinado lugar, comprar um carro, etc. Talvez por lidar diariamente com o sofrimento e com testemunhos contrastantes de infortúnio pessoal (desemprego, doença, etc.), acabei por questioná-los, num tom profético: "Já reparam que, se houver uma guerra ou uma epidemia grave, tudo isso deixa de ter valor e importância?". Os momentos de crise acabam por se tornar períodos de introspeção e de crescimento individual, nos quais se hierarquizam prioridades e se fazem novas escolhas. Mas, voltando à sua questão, julgo que, com esta experiência, tomámos consciência da nossa fragilidade e da nossa interdependência. Acredito que estes dois aspetos podem ajudar a reforçar a empatia e a solidariedade, o que é positivo.

Vamos sair desta crise pessoas e sociedades diferentes?

Estes períodos de crise são também momentos de paragem e reflexão, podendo levar a mudanças importantes que de outro modo não ocorreriam. Temos vivido numa sociedade materialista, hedonista, que faz uma exaltação do individualismo. Como psiquiatra, tenho notado em muitas pessoas uma certa aridez interior, uma vida emocional epidérmica, dominada por uma "anestesia psíquica" induzida pela rotina, pelo excesso de trabalho e pela falta de tempo. Mas não são apenas as pessoas que irão mudar. Daqui vai sair uma lição muito importante para as empresas. Por mais tecnologia e automação que haja, as empresas não funcionam sem pessoas. Veja-se o que está a acontecer..., tudo parou. Foi preciso implementar medidas drásticas de isolamento para proteger a população da pandemia causada pela covid-19. Infelizmente, as pessoas têm sido muito maltratadas pelas empresas, com um nível de pressão e de excesso de trabalho que têm colocado em risco a saúde física e psíquica de todos, traduzindo um verdadeiro retrocesso civilizacional. Perdeu-se muita qualidade de vida nos últimos anos e o sistema atual de organização do trabalho-família-lazer faliu.



A covid-19 pode deixar sequelas psicológicas? Que prevenção devemos fazer?

A probabilidade de surgir doença psiquiátrica está relacionada com a duração da pandemia, em particular com as medidas de isolamento social impostas e com a mortalidade que vier a causar na população. Atualmente, vivemos uma situação paradoxal em termos de saúde pública. O isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus. Por conseguinte, quanto mais tempo estivermos nessa condição, menor será a probabilidade de o vírus contaminar a população. Mas, por outro lado, quanto mais tempo estivermos isolados, maiores serão os riscos de sofrermos de doença psiquiátrica. O convívio social é uma necessidade humana essencial à nossa saúde psíquica. Privar milhões de pessoas em todo o mundo irá aumentar o risco de doenças psiquiátricas. Ninguém sabe exatamente prever o que vai acontecer, pois não é possível aplicar modelos matemáticos, uma vez que existe uma grande variabilidade individual. Mas, se o isolamento das populações se prolongar demasiado tempo, estamos em risco de ter uma outra pandemia: a eclosão de doenças psiquiátricas. Posso dar alguns exemplos de consequências psicopatológicas provocadas pelo isolamento social compulsivo: ansiedade, ataques de pânico, insónia, humor deprimido ou irritável, pensamentos suicidas, abuso de álcool e drogas, aumento do consumo de psicofármacos, etc. Por este motivo, não posso deixar de alertar as autoridades para que haja um equilíbrio entre defender a saúde física, sem causar danos e riscos desnecessários à saúde psíquica. Julgo, por isso, que o confinamento social não se pode prolongar demasiado tempo. Logo que seja possível, as medidas de isolamento social devem ser levantadas de forma cautelosa, responsável e progressiva.

"Eu, na verdade, eu estou apavorado com o que vai ser a saúde mental em Portugal", disse ao Expresso José Miguel Caldas de Almeida, antigo Coordenador Nacional para a Saúde Mental. Também está especialmente apreensivo?

Não devemos entrar em pânico, mas temos de olhar para a saúde mental como uma área que vai seguramente necessitar de maior apoio, já que as doenças psiquiátricas irão aumentar com esta pandemia.

Quais os grandes grupos de risco?

Potencialmente, todos estamos em risco, já que o impacto das medidas de isolamento social afeta todos os escalões etários. As crianças, os adolescentes e os jovens podem sofrer danos psíquicos, dependendo das suas características individuais e da resiliência psicológica. Desenganem-se aqueles que julgam que, quando os alunos regressarem à atividade escolar, tudo vai ficar como era anteriormente. Haverá alunos que irão ter necessidade de apoio psicológico, mas estes casos devem ser avaliados individualmente. Outro grupo de risco são os doentes internados e os idosos que permanecem nos lares ou nas suas residências, já que ficaram privados de visitas dos seus familiares. Isto tem um enorme impacto emocional, aumentando claramente o risco de depressão. Convém sublinhar que a depressão nos idosos pode agravar as suas patologias crónicas e, com isso, aumentar o risco de mortalidade desta população. Outro grupo em risco são os reclusos. As vistas dos familiares são fundamentais para o equilíbrio psicológico da nossa população prisional. Uma vez privados de visitas, a tensão psicológica e os casos de violência dentro das prisões podem aumentar, dando origem a enormes problemas de segurança. Finalmente, temos o grupo das pessoas mais envolvidas no combate à pandemia. Refiro-me aos profissionais de saúde, às forças de segurança, aos bombeiros, aos jornalistas, etc. A enorme sobrecarga de trabalho e o stress a que estão sujeitos aumenta o risco de virem a sofrer de "burnout".

Na maioria dos casos, as famílias não só vão sobreviver, como sairão reforçadas desta crise.

Como gerir o medo e a ansiedade, não só em relação à doença, mas também face à incerteza laboral e eventual quebra de rendimentos? E como gerir o confinamento social? As famílias vão sobreviver enquanto tal?

Ainda bem que coloca essa pergunta. Numa altura de grande provação, sofrimento e incertezas, as pessoas voltam-se para as instituições que lhes dão apoio e segurança. Por esse motivo, este é o tempo da família. A instituição familiar é confiável e muitas vezes é o único garante de apoio económico, afetivo e humano. Infelizmente, o Estado não chega a todos e a ajuda é limitada. Não se trata apenas de ajuda económica, as pessoas necessitam de ajuda emocional, precisam de ter um sentimento de pertença, precisam de amor. Escrevi há algum tempo um artigo de opinião em que dizia "O Estado não ama as pessoas". Fiz esta afirmação, porque existe, por parte de alguns partidos, uma certa idolatria do Estado e uma desvalorização da família, que no fundo é a instituição mais antiga e a que está na origem da própria sociedade. Na maioria dos casos, as famílias não só vão sobreviver, como sairão reforçadas desta crise.

Na China, o número de divórcios está a aumentar...

O confinamento social pode dar origem a um aumento de conflitos interpessoais. Nós sabemos isso, pois coabitar com as mesmas pessoas 24 horas por dia, durante dias consecutivos, pode aumentar a tensão, a irritabilidade e inclusive aumentar o risco de ocorrer violência física e psicológica. Basta evocar os tristes episódios de conflitos físicos e verbais que assistimos no passado no programa "Big Brother" e que agora querem relançar. É natural, por isso, que possam surgir crises conjugais. Neste caso, é necessário esclarecer as pessoas de que o confinamento também acarreta riscos para a saúde mental. Pode ser útil, e o estado de emergência decretado pelo governo permite-o, fazer curtos passeios solitários perto de casa ou exercício físico, através de uma breve corrida individual. As conversas telefónicas, as mensagens por WhatsApp com amigos e familiares também ajudam a combater o isolamento. Existem ainda outras atividades que podem ser úteis, como ler, ouvir música, etc. Mas não é possível dar uma receita universal.



Relativamente às crianças, como evitar, por exemplo, a dependência em relação aos videojogos?

Os videojogos, nesta fase, podem ajudar a ocupar o tempo, mas não é conveniente que sejam utilizados para ocupar o tempo todo. Os pais têm de impor limites e serem disciplinadores. Por exemplo, podem, juntamente com os filhos, elaborar um "horário semanal de quarentena". Além dos videojogos, devem ser incluídas outras atividades que podem integrar algumas tarefas domésticas, ajudando os pais. Além de pedagógico, é positivo colaborar e reforça o espírito de união familiar.

Em relação aos idosos nos lares: muitos estão privados de ver os familiares e não compreendem o que se está a passar, sentem-se abandonados. Que medidas poderiam ser tomadas, no seio destas instituições, para mitigar estes efeitos?

Este é, sem sombra de dúvida, um dos grupos de risco de que falei anteriormente. É preciso manter o contacto com idosos pelo telefone e garantir-lhes que a separação é temporária. O papel humanizador dos profissionais que trabalham nos lares e nos hospitais durante este período é essencial, pelo que devem ser sensibilizados para dar um maior suporte afetivo a esta população mais fragilizada. Logo que seja possível, deve aliviar-se o isolamento social, e este grupo dever estar na lista das prioridades.



Em termos de organização do trabalho, depois desta crise podem surgir novos modelos, mais produtivos e mais saudáveis?

A pressã~o da sociedade esta´ cada vez mais do lado do trabalho, pois a nossa cultura valoriza muito o sucesso profissional. Uma carreira profissional com e^xito esta´ associada a um reconhecimento social importante, tornado visível atrave´s de maiores sala´rios e dos va´rios sinais exteriores que este proporciona: o carro de alta gama, as fe´rias no estrangeiro, a roupa de marca, os restaurantes da moda que se frequenta, etc. Mas esta crise veio desconstruir tudo isto; veio mostrar que, subitamente, todas essas coisas podem perder valor e serem-nos retiradas. Portanto, esta crise veio criar uma excelente oportunidade para as pessoas exigirem às empresas um novo equilibrio na conciliação entre trabalho e família. O teletrabalho é uma medida interessante, mas, até por questões de saúde mental, não é possível ser usada em exclusividade. O trabalho presencial, e o convívio com colegas, também tem uma função terapêutica e ajuda-nos a manter a

sanidade mental. Já há muitos anos que ando a alertar a sociedade sobre este tema. Publiquei, inclusivamente, estudos em revistas internacionais com dados da população portuguesa, que demonstraram cientificamente que o excesso de trabalho causa danos à saúde psíquica, prejudicando os trabalhadores e as próprias empresas. Lamentavelmente, julgo que pouco ou nada mudou nesta nossa cultura laboral. Espero que esta crise possa finalmente pôr as pessoas responsáveis a refletir sobre este assunto e a mudar os comportamentos, construindo novos modelos de trabalho, mais saudáveis e produtivos.

Muitos pais estão a reportar a dificuldade de conciliar o teletrabalho com o apoio aos filhos. Que conselhos lhes daria?

É muito difícil ter as crianças fechadas em casa, sem conviver com outras crianças, e sem libertar a energia própria destas idades. Não podemos por isso esperar que tudo seja igual quando temos os filhos retidos em casa. O teletrabalho deve ser realizado sempre que possível com mais pausas e com a consciência de que existem limitações na produtividade, decorrentes do facto de termos a família sequestrada em casa. Os filhos também merecem atenção, cuidado e um carinho especial, num período difícil como este.

Finalmente, gostaria de transmitir algumas palavras de ânimo. Sabemos que, na história dos países, as grandes crises são também momentos de mudança e de reconstrução, conduzindo muitas vezes a períodos de crescimento e prosperidade. Na vida das pessoas passa-se algo semelhante. As grandes mudanças sa~o habitualmente antecedidas por um período de sofrimento, uma vez que ninguém muda se estiver tudo bem. É preciso dar esperança às pessoas, garantindo-lhes que esta crise é temporária e será seguramente ultrapassada, com a ajuda de todos.