

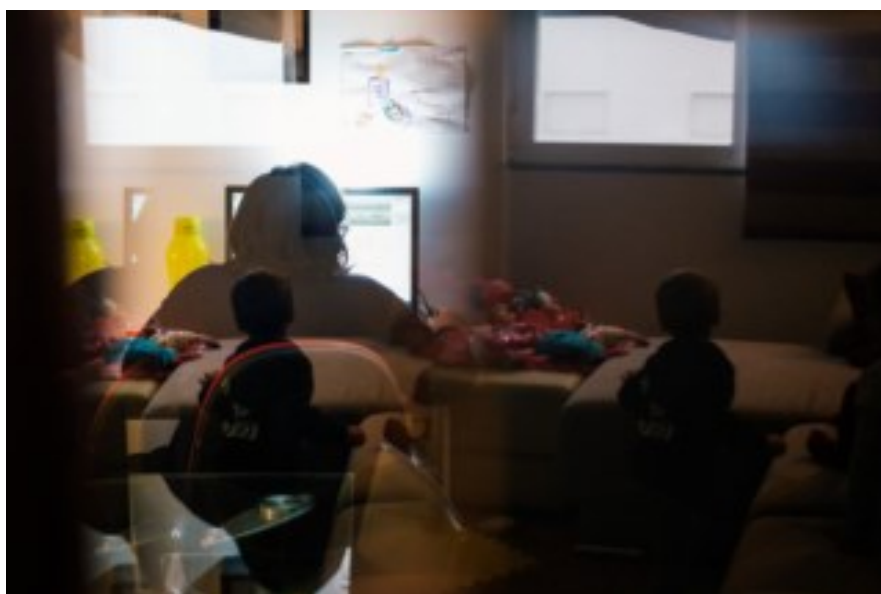
SAÚDE

E depois da covid-19? Ficam o medo e as sequelas psicológicas por resolver

Superados os sintomas físicos resultantes da covid-19, quem passou pela doença relata a persistência de tensões familiares, pânico, *stress*, culpa. Quanto aos jovens, um estudo do Instituto de Ciências Sociais aponta-lhes uma preocupação: que os estudos da “geração Covid” venham a ser desvalorizados pelos futuros empregadores.

Natália Faria

17 de Junho de 2021, 0:00



A covid-19 e o confinamento agudizaram conflitos e deixaram sequelas psicológicas que perdurarão no tempo RICARDO LOPES (ARQUIVO)

Ansiedade, queixas psicossomáticas, perturbações do sono, medo e maior irritabilidade. As sequelas da covid-19 na vida das pessoas que contraíram a doença ou estiveram infectadas vão muito para além das mazelas físicas e perduram para lá do tempo em que as pessoas estiveram hospitalizadas ou simplesmente confinadas. No capítulo dedicado às experiências vividas da doença, que integra um estudo mais vasto sobre o impacto social da pandemia que o Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) apresenta esta quinta-feira, os inquiridos apontam ainda o agravamento de tensões familiares, sentimentos de pânico, *stress* e dificuldades em lidar com a solidão.

“Em contexto de pandemia, a própria palavra ‘infectado’ não é uma palavra neutra e adquire, para os inquiridos, um significado mais gravoso e pesado, assustador mesmo”, concluíram os investigadores. “A nível psicológico sentimo-nos uns monstros (...). A saúde mental regride muito. Temos medo por nós e pelo nosso agregado familiar”, declarou uma mulher de 40 anos e uma das 390 pessoas que foram infectadas dentro da amostra total de 7873 indivíduos (amostra não representativa da população portuguesa) que responderam a



um inquérito *online*, entre 11 e 25 de Fevereiro deste ano, isto é, durante o 11º estado de emergência nacional e numa altura em que a pandemia avançava a uma média de 100 óbitos diários associados à covid-19.

Ao contrário do cansaço, das dores, da tosse, das tonturas, dos enjoos, da perda do olfacto e do paladar, das dificuldades em respirar e do nevoeiro mental, que desapareceram ao fim de mais ou menos semana, as sequelas psicológicas perduram. E tanto podem decorrer da culpa por se ter infectado alguém que veio a morrer como do facto de a família não ter conseguido recuperar do caos e das tensões que se agudizaram na altura da doença e consequente isolamento.

“Foram dias muito difíceis para mim e para o meu pai, porque não podíamos dar assistência um ao outro. O meu pai acabou por ser hospitalizado e faleceu com covid-19, facto que me marcou profundamente, estando a ser medicada e de baixa médica”, relatou uma professora de 52 anos, que, depois de ter contraído a doença na escola, acabou por infectar o seu pai. “Estava instalado o caos devido à falta de compras e alimentos (...). Com tudo isto, fiquei muito destabilizada a nível da saúde e muito abalada mentalmente”, relatou outra mulher de 56 anos que, uma vez infectada, passou 28 dias fechada em casa e a ter de cuidar de pais e sogros, privada de qualquer apoio externo, enquanto o marido estava hospitalizado com a mesma doença.

“Apostaria que este vírus tem na sua constituição um gene associado a uma tristeza profunda, que nos abala em lugares de nós que nem sabíamos existirem”, descreveu outra inquirida com 58 anos, reforçando a convicção dos investigadores de que as sequelas psicológicas são aquelas que mais implicações terão “a longo prazo para os indivíduos, famílias e sociedade portuguesa no seu conjunto”. E note-se, como ressalva o relatório, que ficou por analisar neste inquérito “o trauma dos que passaram semanas ou meses internados ou em coma”.

Não surpreendentemente, os indivíduos que estiveram infectados foram os que acusaram os níveis mais baixos de confiança em todos os decisores e organismos políticos, “à excepção do poder local e dos profissionais do sistema nacional de saúde”. Foi também dentro do grupo dos que estiveram infectados que os investigadores encontraram um maior aumento da frequência de conflitos familiares: 31,8% apontaram esse problema, contra os 25,14 da amostra global.

Os estudos da “geração Covid” valerão menos?

Na conferência desta quinta-feira do ICS-ULisboa, marcada para as 14h30, o orador principal Massimiliano Mascherini, da Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e do Trabalho (Eurofund), irá analisar o impacto “polifacetado” da pandemia não só em Portugal mas na Europa, nomeadamente na vida quotidiana, familiar e profissional dos cidadãos, bem como no agravamento de desigualdades prévias à pandemia. No caso português, os diferentes inquéritos (dois realizados em 2020 e o terceiro já em Fevereiro de 2021, mas nenhum dos quais representativo da população portuguesa) permitiram concluir que 40% dos inquiridos tiveram mais dificuldade em lidar com o segundo confinamento. As pessoas em situação de vulnerabilidade laboral precipitada pela



pandemia, os jovens e as famílias com filhos menores, sobretudo as mulheres, foram os que acusaram um maior impacto do segundo confinamento no seu bem-estar.

“Para aqueles que admitiram estar a ser especialmente difícil lidar com o confinamento de 2021, observamos um aumento da tensão familiar, um maior comprometimento do bem-estar psicológico, uma maior vulnerabilidade financeira, uma sobrecarga no volume e gestão das tarefas domésticas e uma diminuição dos níveis de confiança política”, precisa o ICS-ULisboa, cujo estudo aponta também os indivíduos em más condições habitacionais e com rendimentos mensais inferiores a 1049 euros mensais como aqueles que tiveram maiores dificuldades em lidar com as restrições em 2021.

Por último, entre os 1009 estudantes inquiridos, com idades entre os 16 e os 24 anos, 76% declararam-se pouco satisfeitos com a frequência de aulas a partir de casa. Além da menor qualidade do ensino e da ausência de aulas práticas em cursos em que estas são cruciais, mostraram-se descontentes com a avaliação tida como “injusta e prejudicial”.

E, para lá da perda de competências de sociabilidade, da suspensão dos planos de mobilidade Erasmus e das preocupações quanto a eventuais maiores dificuldades no acesso ao mercado de trabalho, manifestaram um receio muito claro: a de que os estudos da “geração Covid” possam vir a ser desvalorizados pelos futuros empregadores. “Provavelmente, serei rotulada de ‘geração covid’, [composta por] aqueles que fizeram exames pelo computador e que serão desacreditados pelo mercado de trabalho”, desabafou uma estudante de 23 anos, corroborando a ideia generalizada entre os inquiridos de que o ensino perdeu qualidade quando passou a ser feito à distância.

airafn@ocilbup.tp