

“Ligam para desabafar”

Por estes dias de isolamento social, uma palavra de conforto vale milhões. A secretaria regional de Saúde e Protecção Civil lançou uma linha de acompanhamento psicológico. Para além deste apoio, muitos outros profissionais, nas suas casas, disponibilizam-se para ajudar a comunidade a tirar dúvidas e a enfrentar medos.

Alguns serviços de enfermagem e de assistência social ao domicílio tiveram de ser suspensos, mas as chamadas e as mensagens para os profissionais de saúde, médicos, enfermeiros, psicólogos, não param. A verdade é que o novo coronavírus é uma situação completamente nova e também eles, profissionais de saúde, foram apanhados por esta pandemia. Agora dão o contributo possível, sem horários ou honorários, nestes dias em que impera o distanciamento social.

Helda Andrade, enfermeira especialista em reabilitação no Centro de Saúde da Ribeira Brava, precisou de ficar com os filhos menores, por força do encerramento das escolas e agora por altura das férias da Páscoa. Não está a fazer teletrabalho, para efeitos legais, mas nem por isso deixa de estar ligada todos os dias aos utentes que dela precisam.

“Ligam para saber coisas sobre o vírus, quais os sintomas a que têm de estar atentos, quais as diferenças entre um resfriado e a covid-19, mas alguns ligam só para desabafar”. A mudança social repentina, que a tantos jovens e adultos está a custar, contribuiu para um maior isolamento social dos idosos, mas mais ainda para aqueles que vivem nas zonas rurais e que esperavam pela visita dos profissionais de saúde.

“Quando é que vai passar” é uma pergunta recorrente, vinda de todas as faixas etárias, mas à qual também não consegue dar resposta. Ela própria, em confinamento com os dois filhos, enquanto o marido sai todos os dias para trabalhar, assume algumas das preocupações dos seus utentes e mesmo de familiares e amigos.

Sendo a sua área a da reabilitação, a enfermeira deixa uma série de dicas para os idosos, com a vantagem de que a maioria, no caso das zonas altas do concelho, vive em habitações com quintal, o que permite exercícios diferentes daqueles que se podem praticar no interior dos apartamentos. E são dicas que servem a todos.

“É tudo uma questão de criatividade”, sendo que são os familiares dos utentes que procuram por exercícios semanais adequados às condições físicas dos seus entes queridos. “Nada mais simples do que os colocar a dobrar roupa, a descascar verduras, a separar molas por cores ou a pendurá-las num cabide para movimento dos membros superiores. Num apartamento, podem colocar um cachecol na varanda e fazer uma espécie de roldana para o idoso, mesmo sentado, exercitar os braços. Podem criar um gráfico em que apontam carros e pessoas que passam, por cores e género”.

E se cuidar do corpo é importante, cuidar da mente também o é. E aqui deixa uma dica para diminuir a ansiedade. “Diminuir as horas passadas a ver televisão. Eles ouvem falar do vírus, das mortes, e isso só aumenta a ansiedade”.

Alicia Freitas é outra profissional de saúde que está a realizar teletra-

balho e intervenção online. A psicóloga tem por estes dias trabalho redobrado, talvez a triplicar. Há um conjunto de novas directrizes a considerar com especial enfoque na saúde mental e estratégias para lidar com a situação, mas tem também um trabalho “extra” junto dos filhos, conhecidos e amigos.

“Tenho tentado estar presente para muitas pessoas”, diz, sublinhando que o isolamento a que estamos sujeitos fomenta medos, algumas inseguranças e que por isso faz questão de passar uma mensagem de esperança, de superação. “Acima de tudo, quero pensar, quero passar a mensagem que esta fase pode ser de mudança, de crescimento pessoal e coletivo”.

Mas a psicóloga fala não apenas para aqueles que permanecem em casa e que podem fazer centenas de actividades, aproveitar o momento para fazer algo que não tinham tido oportunidade antes, nem que seja limpar a casa, dar arrumação aos baús com memórias, ler o livro que nunca tiveram tempo ou descobrindo em si novas capacidades. “Para os que saem para trabalhar, todos os dias há um medo crescente. Todos os dias são uma vitória, não foram contagiados, não contagiaram ninguém, e não colocaram em risco a família”.

Existem também preocupações relacionadas não só com a situação em si, mas também com as dificuldades financeiras acrescidas, que trazem a incerteza em relação ao futuro e a iminência de enfrentar uma nova crise económica. Alicia Freitas sublinha que “ninguém estava à espera de viver um momento destes. Acordamos um dia e fomos

confrontados com uma grande mudança e imprevisibilidade nas nossas vidas, quando normalmente levamos algum tempo a lidar com a mudança... e são muitos os desafios: ritmo de vida, rotinas, hábitos, restrições, gerir filhos ou pessoas mais velhas, cuidar de outros, isolamento social e todos os sentimentos que nos invadem”.

E, além do mais, nesta situação que envolve também estarmos mais atentos aos outros, cuidar de alguém ou prestar algum tipo de apoio. “Para não viver no medo e preocupação, estamos constantemente à procura de novas soluções para os problemas que surgem no dia a dia. O desafio que se coloca é como viver este momento crítico da melhor forma possível? Não existe uma única resposta mágica, mas “cada um deverá encontrar as suas forças, capacidades e pontos fortes da vida”.

■ A secretaria regional da Saúde e Protecção Civil, através do Instituto da Administração da Saúde, oferece um novo serviço de apoio à comunidade, desta feita com uma linha de acompanhamento psicológico.

O serviço, disponível entre as 9h e às 21h, quer dar resposta a pessoas que já vinham sendo seguidas nas várias unidades de saúde, bem como à população em geral.

Em breve, pelas mãos do IASaúde, será lançada uma linha orientada para a saúde mental.

IASAÚDE LANÇA LINHA

COVID-19

LINEA DE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DO IASAUDE, IP-RAM

291 212 399

INSTITUTO DA ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE

SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTECÇÃO CIVIL

UCAD

In “Diário de Notícias”