

Em tempo de Pandemia

A 'crise' provocada pela covid-19 vai além da própria doença. O isolamento social, em nome do 'bem maior' que é a saúde de todos, comporta riscos de uma nova 'pandemia' – a do medo, da ansiedade e da incerteza – levando-nos a questionar o impacto psicológico de tudo o que estamos a viver.

Foi precisamente para responder a esta questão que a Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), serviço pertencente ao Instituto de Administração da Saúde (IASAÚDE), em articulação com o Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) de Lisboa, desenvolveu um questionário online – o projecto 'PsiQuaren10' – para avaliar o impacto da quarentena na saúde mental.

A pedido da UCAD, a coordenadora do estudo, a professora Ivone Patrão do ISPA, disponibilizou-se para tratar dos dados da Madeira em separado, permitindo fazer um retrato da realidade regional.

A investigação acompanhou um grupo de 875 participantes – 78,9% dos quais do sexo feminino e com uma média de idades de 42 anos – ao longo de cerca de 22 dias em quarentena.

Saúde e desemprego preocupam; rotinas ajudam

A saúde ("contágio", "exposição" e "evolução negativa da doença"), o desemprego/crise financeira, a falta de saúde mental ("estabilidade emocional", "ansiedade") e as preocupações académicas ("exames", "conclusão dos estudos") são as principais preocupações dos inquiridos perante a ameaça da covid-19.

De referir, relativamente à saúde, que 24% dos participantes reportaram sofrer de doença crónica, sendo as doenças respiratórias as mais comuns. Apenas um dos participantes neste estudo está com covid-19.

No que toca ao emprego – e ten-

do em conta que a maioria (69%) trabalha por conta outrem – 53% dos inquiridos admite estar preocupado com o futuro da sua actividade profissional/académica e com a situação financeira, tanto a nível pessoal como do país. Efectivamente, "crise financeira do país", "desemprego" e "situação financeira" são algumas das respostas mais frequentes neste campo.

Já as maiores necessidades durante a quarentena são: o convívio social ("estar com amigos e família"), a ocupação do tempo ("novas actividades", "passar", "sair"), a prática de exercício físico e a rotina de trabalho.

De notar que 19% dos agregados analisados – quase metade dos participantes vive com o cônjuge/companheiro e filhos – possuem alguém que tem que sair de casa regularmente, sendo trabalhar a razão predominante, seguindo-se em menos escala a aquisição de bens essenciais.

Um dado curioso é que, na semana de 11 a 17 Abril, os investigadores depararam-se com o aparecimento de uma nova necessidade: a de "estar sozinho".

No sentido inverso, isto é, as estratégias que as pessoas adoptam para se sentir emocionalmente equilibradas, os participantes referem que procuram "manter o contacto com a família e amigos", "praticar actividade física", "ler" e "meditar/relaxar". Também na semana de 11 a 17 de Abril, observou-se o aparecimento de outra estratégia: "manter e reformular rotinas".

De facto, a maior parte dos inquiridos (55%) sente que a quarentena "perturbou muito as suas rotinas".

Ainda sobre o impacto social psicossocial da quarentena 38% dos participantes sente que a quarentena tem "perturbado muito o seu sono" e 18% reconhece que "necessita de apoio psicológico para lidar com a quarentena".

A nível emocional grande parte do grupo sob investigação (70%), sente que o seu bem-estar geral é "elevado", enquanto 30% afirmam que o seu bem-estar geral é "baixo" ou "muito baixo".

Alguns dos inquiridos apresentavam ainda sentimentos de exaustão, ansiedade, irritabilidade e depressão.

Ansiedade afecta 80% dos casos em acompanhamento

Nelson Carvalho, psicólogo clínico e director da UCAD, revela que neste momento existem 81 utentes em acompanhamento psicológico na Madeira em consequência da covid-19 e que foram realizados 435 contactos de seguimento.

De acordo com o especialista, desde dia 13 de Março que estão a ser acompanhados 22 utentes provenientes das autoridades regionais de saúde, para os quais foram realizados 194 contactos de seguimento.

A estes somam-se 59 utentes que recorreram à linha de apoio psicológico (219 212 399) disponibilizada pelo IASaúde, desde 4 de Abril. Neste grupo foram efectuados 241 contactos de seguimento.

Quanto à sua caracterização, são "maioritariamente mulheres" que procuram este tipo de ajuda. As faixas etárias "variam entre os 7 e os 80 anos", acrescenta Nelson Carvalho.

À semelhança do observado no estudo, a ansiedade – a "comum em 80% dos casos" – tristeza, medo, perturbações do sono e depressão – "em alguns casos com consumo de substâncias psicoactivas lícitas e ilícitas" – são as problemáticas mais prevalentes nos casos em acompanhamento, alerta o psicólogo.

Situações de crise favorecem consumo de álcool e drogas

Conforme realçava a psicóloga Joana Nunes em entrevista ao DIÁRIO, no passado dia 16 de Abril, um estudo realizado por Samantha Brooks e a sua equipa da King's

College de Londres listava o “abuso de substâncias (seja álcool ou drogas)” entre os efeitos negativos da quarentena na saúde mental e bem-estar das pessoas.

Nelson Carvalho corrobora esta posição, referindo que “as situações de crise são um factor de risco para o seu consumo”.

Por seu turno, o psiquiatra Luís Filipe Fernandes nota que “a necessidade de observações de urgência em virtude dos consumos de álcool tem diminuído”. Isto deve-se ao facto de “por um lado, as pessoas evitam ir às urgências e, por outro, porque pela quarentena a acessibilidade na venda está diminuída”.

Não obstante, sublinha que “o isolamento social, quando prolongado, aumenta a tensão e favorece o stress e a conflitualidade, em que um dos factores compensatório pode ser o álcool”.

O que se verifica, segundo o psiquiatra, é que “pela quarentena esse consumo [de bebidas alcoólicas] será muito mais doméstico e talvez modulado pela mesma”.

Luís Filipe Fernandes considera ainda que seria interessante avaliar, no futuro, o “impacto da pandemia nas dependências”, com especial atenção ao “pós-criese”, “pelo relaxamento pós-isolamento e pelas consequências sociais da covid-19”.

Na mesma linha, o presidente dos Alcoólicos Anónimos (AA) em Portugal afirmava, na semana passada, que “a Saúde mental é a crise que se segue”, chamando a atenção para o impacto psicológico da pandemia nas “pessoas mais desestruturadas, como os alcoólicos, com empregos precários e que vivem na margem”.

Tal como “na crise dos anos da troika”, a crise do ‘Grande Confinamento’ pode “voltar a mandar muita gente para a fome” e provocar muitas recaídas, que depois será preciso trabalhar para voltar a reencontrar as pessoas para tratamento”, observa Mário Marques.

Convivência forçada pode culminar em violência

Ao nível dos comportamentos, o psicólogo clínico e presidente dos AA olha com interesse para os números do aumento dos divórcios na China depois da passagem pelo isolamento e por um período de maior convivência forçada entre casais, mas olha com preocupação para os dados que vão chegando de Espanha em relação ao aumento da violência doméstica, uma realidade que também preocupa em Portugal.

“As pessoas estão mais próximas,

há mais conflitualidade, gera mais impulsividade, é outra preocupação”, disse, salientando ainda que “alcoolicismo e violência doméstica andam muitas vezes ligados”.

Luís Filipe Fernandes elabora: “Todos temos o nosso espaço vital ideal. Diminuindo, ainda por cima com isolamento, as diferenças individuais vêm ao de cima e a tensão pode aumentar, dependendo a sua expressão das nossas ferramentas individuais e da capacidade de lidar com angústia e frustração”.

Voltando ao projecto ‘PsiQuaren10’ – em que quase metade (46%) dos participantes vive com o cônjuge/companheiro e filhos – 23% dos inquiridos indicam que sentem mais conflitos familiares agora do que antes da quarentena.

Dependência da Internet, um perigo para os mais jovens?

Outro aspecto “preocupante” levantado pelo estudo da UCAD sobre o impacto da quarentena na saúde mental na Madeira está relacionado com a “utilização problemática da Internet” nos adultos e, sobretudo, nas crianças e jovens.

Com efeito, 73% das pessoas referem que passam mais horas online agora do que antes da quarentena.

A este respeito, Nelson Carvalho deixa um apelo aos pais para que “promovam a sua utilização regrada e intercalada com outras actividades lúdicas, por forma a prevenir o aparecimento de quadros de dependência nesta área”.

No mesmo sentido, Luís Filipe Fernandes diz que este tempo de quarentena “deve ser usado como reflexão interna, de família, e de encontrar novos interesses e actividades”.

Além disso, reforça que é “fundamental” viver este período “com responsabilidade no cumprimento das orientações das autoridades de saúde, porque quanto melhor fizermos hoje, melhor será o futuro”.

“Julgo importante acreditar nos medidas que estão a ser tomadas e nos nossos profissionais de saúde, porque a pandemia do medo seria muito mais catastrófica”, vinca.

Idosos e pessoas com demência merecem especial atenção

No espectro da saúde mental há outro grupo que não pode ficar esquecido: os idosos e pessoas com demência.

e estar isolada por causa do novo coronavírus.

“Eu frequentava um centro de dia específico para pessoas com demência, onde passava todos os dias da semana. Eu partilhava os meus dias com outras pessoas, todas com diferentes tipos de demência, num ambiente onde somos estimulados e ajudados adequadamente. Com a pandemia da covid-19 fiquei sem poder frequentar o meu centro de dia ‘Lugar de Memórias’ (...) Estou em casa, agora há várias semanas, afastada dos meus amigos, sem nenhuma certeza sobre quando tudo isto terminará. Mesmo sabendo que é para o bem de todos, tem sido muito difícil pessoalmente estar longe de todos e sem a minha estimulação diária, mas pelo menos jogo às cartas todos os dias e ainda posso escrever estas palavras para todos vós e sentir que a minha voz ainda pode ser ouvida”.

No passado dia 18 de Abril, a DGS criou um microsite dedicado à saúde mental, no contexto da pandemia de covid-19, com informação dedicada à população em geral, mas também a grupos específicos, como cuidadores ou pessoas que têm a seu cargo familiares idosos ou com demência ou quem ajuda familiares ou amigos com doença mental.

O site procura dar resposta, por exemplo, a questões relacionadas com a medicação habitual (e o que fazer quando esta terminar) ou sobre onde e como procurar ajuda em situações semelhantes à de Idalina.

Neste portal existem ainda separadores direccionados especificamente para profissionais de saúde, crianças e jovens, situações de violência doméstica, consumo de álcool ou drogas, luto e suicídio.

Madeira lança campanha ‘Covid+Saúde Mental’

Com o mesmo propósito de esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir em determinados grupos/faixas etárias, na Madeira a autoridade regional de saúde prepara o lançamento da campanha ‘Covid+Saúde Mental’.

Esta iniciativa concretiza-se na publicação de vários volumes com informação dedicada especificamente às crianças, adolescentes, pais, idosos e cuidadores e ainda um volume sobre as novas tecnologias, com lançamento previsto para “breve”, adianta Nelson Carvalho.

De referir ainda que o projecto ‘PsiQuaren10’ continua online, pelo que o director da UCAD apela à colaboração das pessoas para que preencham o questionário (através

do link <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfxlySDYChjBDpZ283UM88hdhHcWw-N3Kq8l0fKuI4n-NEr71w/viewform>), no sentido de “medir o impacto psicológico desta semana de quarentena para compará-la com os resultados anteriores e, desta forma, adaptar as respostas ao nível do acompanhamento psicológico” na Região.

Com a pandemia fiquei sem poder frequentar o meu centro de dia (...) Estou em casa, agora há várias semanas, afastada dos meus amigos, sem nenhuma certeza sobre quando tudo isto terminará. Mesmo sabendo que é para o bem de todos, tem sido muito difícil pessoalmente estar longe de todos e sem a minha estimulação diária, mas pelo menos jogo às cartas todos os dias e ainda posso escrever estas palavras para todos vós e sentir que a minha voz ainda pode ser ouvida

Idalina Aguiar,

80 anos, doente de Alzheimer

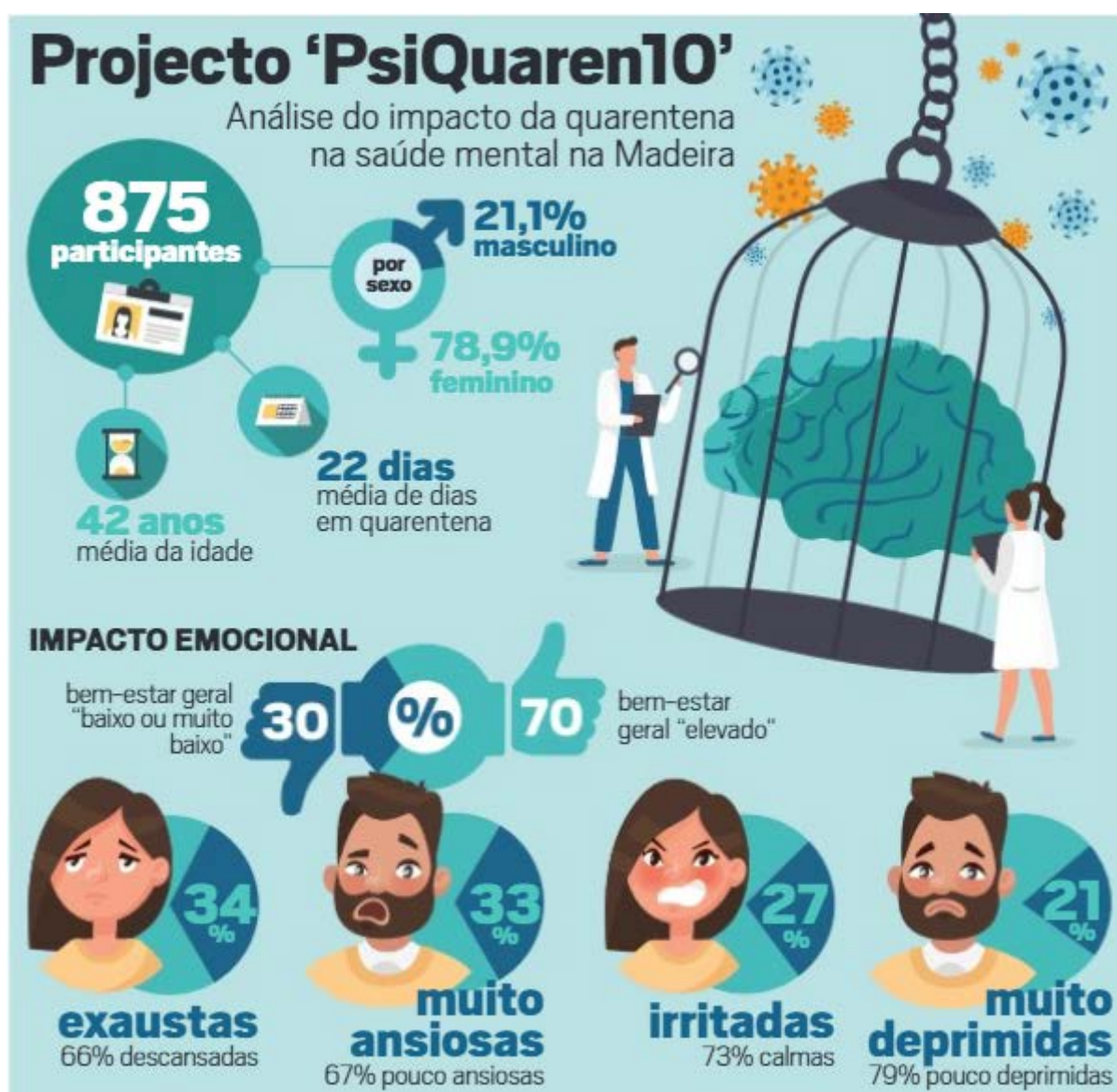
MOVIMENTO 'COFIQUE A RIR' QUER LEVAR ALEGRIA A PESSOAS COM LIMITAÇÕES

■ O Movimento 'COFIQue a rir' (presente no Facebook em: <https://www.facebook.com/COFIQue-a-rir-113137576987737/>) é uma iniciativa informal que surge, no contexto da pandemia de covid-19, para levar “algum conforto, alegria e estimulação” às pessoas com demência, idosos e pessoas

com outras limitações/ doenças crónicas, que estão isoladas nos lares e instituições da RAM ou confinadas em casa.

A ideia surgiu pela mão de Nélida Aguiar, na Madeira, e de Vânia Mendonça, no Porto Santo, ambas com historial de familiares dependentes e/ou experiências de voluntariado.

A ideia da página passa pela partilha de vídeos caseiros, com diversos conteúdos (música, teatro, dança, etc.) que pretendem funcionar como material de estimulação cognitiva para esta população especial. O projecto tem como objectivo abranger os utentes de pelo menos três instituições regionais.



IMPACTO PSICOSSOCIAL



73%
passam mais horas online



38%
sente que a quarentena tem perturbado muito o seu sono



55%
sente que a quarentena perturbou muito as suas rotinas



53%
está preocupado com o futuro profissional /académico



23%
tem mais conflitos familiares



18%
sente que necessita de apoio psicológico

NÚMEROS DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO NA RAM

81

Total de pessoas a receber apoio psicológico na Madeira no âmbito da pandemia

22

Utentes provenientes das autoridades regionais de saúde em acompanhamento psicológico

59

Utentes que recorrem à linha de apoio psicológico do IASaúde, desde 4 de Abril

94

Contactos de seguimento realizados nos utentes provenientes das autoridades regionais de saúde

241

Contactos de seguimento realizados nos utentes que recorreram à linha do IASaúde

A ansiedade é uma das problemáticas mais prevalentes nos utentes em quarentena, comum em 80% dos casos

80%



Num momento em que a sociedade está concentrada na resolução da doença física, o confinamento social vem suscitar questões ao nível da saúde mental. Estudo avalia impacto psicossocial da quarentena na Região. Especialistas reflectem sobre estabilidade emocional, demência, violência doméstica e dependências. Na Madeira, há 81 utentes a receber apoio psicológico.

MENTE Sã