

Haverá máscara para o sofrimento mental?

A crise de saúde pública que todos vivenciamos, com as dimensões já conhecidas mas, sobretudo, pela imprevisibilidade das suas reais consequências, alerta-nos para a nossa vulnerabilidade individual e coletiva.

Esta vulnerabilidade desperta medo em todos nós. Medo esse que é normal, desde que não seja desproporcionado e, por isso, nos torne disfuncionais.

O medo de sermos infetados e infetarmos outros, entre os quais os nossos familiares mais próximos, levou-nos a um isolamento forçado. Experimentamos hoje uma redefinição das relações no âmbito conjugal, paternal, profissional e social.

A inexistência de uma crise paralela impõe que a humildade científica impere, permitindo identificar mais dúvidas que certezas. Todavia, de acordo com uma revisão recentemente publicado na revista científica Lancet, em casos similares de isolamento e quarentena, as pessoas reportam mais stresse pós-traumático, confusão e raiva. Foram identificadas como fontes de stresse: quarentenas longas, medo de contrair a infeção, frustração, tédio, mantimentos escassos, informação inadequada, perdas financeiras e estigma.

Uma vez conhecidas as fontes de stresse, impõe-se a cada um de nós encontrar estratégias para lidar com elas através dos recursos pessoais ou acionando as redes existentes. Mas, particularmente nesta fase, a solidariedade e o voluntariado, deverão imergir no sentido de acompanhar quem mais necessita, quer seja fruto do isolamento, quer pela suas vulnerabilidades pré-existentes, agravadas pela situação de isolamento ou pelo exercício nobre da profissão.

Nestes grupos de maior vulnerabilidade emergem as pessoas idosas e os profissionais de saúde, particularmente os que se encontram na linha da frente nos hospitais e centros de saúde.

As pessoas idosas além de uma maior carga de doenças de vária índole, vivenciam o medo, a ansiedade, a noção de incapacidade e o afastamento da sua rede de suporte, que inclui a família mais próxima, particularmente netos e filhos. Refira-se que, pese embora, haver maior probabilidade de aumento da gravidade da infeção em idades avançadas, este efeito não é determinístico havendo inúmeros casos de recuperação de idosos com a infeção covid-19.

Os profissionais de saúde podem referir exaustão, ansiedade ao lidar com pessoas infetadas, maior irritabilidade, insónia, perda de concentração, menor capacidade de trabalho e aumento da insatisfação laboral. Podem ainda sofrer de estigma social pelo medo de trazerem a infeção. Refira-se que alguns profissionais descubrem nestes cenários melhores formas de cooperação, maior capacidade de resiliência, maior criatividade e maior proximidade relacional da equipa multidisciplinar.

Novos grupos de risco poderão emergir. As pessoas recém-desempregados e/ou as pessoas com perda de receitas, as pessoas já anteriormente diagnosticadas com sofrimento mental, ou ainda a agudização de problemas de violência doméstica.

Nos primeiros grupos, a par das questões específicas inerentes à crise de saúde pública que vivenciam, crescem dificuldades económicas e, nalguns casos, o desmembrar de projetos profissionais que podem ser individuais, familiares ou coletivos. Refira-se que a crise socioeconómica anterior permitiu, nalgumas situações, identificar novas oportunidades e/ou redesenhar projetos.

As pessoas com experiência prévia de sofrimento mental podem sentir o isolamento da sua rede de suporte e família de forma mais aguda, se acrescentarmos o “seu” profissional de saúde. Especialista que, periodicamente lhe permitia expressar emoções, esbater ansiedades, identificar percursos, co-construir alternativas, podendo, na sua ausência, levar ao agravamento da sintomatologia. Também estes profissionais de saúde estão a testar novas formas de contacto, por exemplo, através de plataformas digitais. Refira-se que algumas experiências prévias de e-health são muito promissoras neste campo, abrindo enormes possibilidades de relacionamento terapêutico, embora as questões culturais sejam fundamentais.

Finalmente, a máscara para a gestão do sofrimento mental poderá passar por confiar nos profissionais de saúde, nas autoridades de saúde e no Serviço Nacional de Saúde, selecionar as fontes de informação, ativar redes existentes, partilhar aspetos positivos, usar a criatividade, demonstrar solidariedade. Em suma dar mais importância às questões da saúde mental e ser ainda um pouco mais resiliente.

José Carlos Santos, enfermeiro, enfermeiro, Fundação para a Saúde SNS
José Aranda da Silva, farmacêutico, Fundação para a Saúde SNS
Vitor Ramos, médico, Fundação para a Saúde SNS