

Opinião – ESTSS e a pandemia



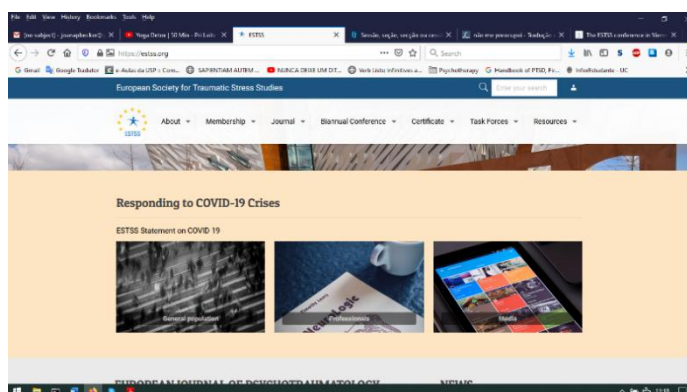
Joana Proença Becker

Psicóloga e Investigadora Centro de Trauma (CES/UC)

A pandemia COVID-19 alterou a vida de todos, que agora precisam lidar com o stress gerado pelo afastamento social, incertezas económicas, e pelo medo de uma doença ainda pouco conhecida. Cientes disso, a European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) alterou sua agenda

de trabalho e passou a se dedicar à atual crise. A seleção e produção de materiais com o objetivo de orientar profissionais de saúde e a população em geral ficou sob responsabilidade dos membros do ESTSS Future International Leadership Group, do qual faço parte. Annett Lotzin, Georgina Clifford e eu analisamos artigos científicos, guias práticos e outros documentos oficiais, bem como produzimos orientações sobre como lidar com o stress no cenário atual.

Reconhecendo que médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde enfrentam vários desafios para cumprir seu dever de cuidar dos pacientes, elaboramos um guia com orientações de autocuidado e cuidado dos pacientes. A experiência de angústia vivida nos últimos meses é uma reação normal, pois, como diz Freud (1921), "o medo do indivíduo é provocado pela magnitude do perigo ou pela interrupção de laços afetivos" ... sentimos estar vivendo ambos. Medo de ser infectado ou infectar outras pessoas, estigma, afastamento social, dificuldades económicas e outras incertezas podem causar sofrimento emocional, e algumas dicas simples como reservar um tempo para relaxar, se conectar com amigos e atividades de lazer parece que nunca fizeram tanto sentido. Além de treinamento sobre prevenção e controle da infecção e a necessidade de se manter informado através de fontes de informação confiáveis, saber orientar os pacientes tem se mostrado um papel crucial a ser desempenhado por profissionais de saúde. Como profissional de saúde, é preciso reconhecer e fornecer o apoio adequado a pacientes que estejam passando por problemas emocionais devido à pandemia e o consequente impacto em suas famílias. Estabelecer uma relação de confiança, conexão e esperança, bem como prestar atenção às necessidades práticas e promover o enfrentamento ativo pode ser extremamente útil para ajudar a população a



lidar com esse momento único.

Para além do documento que preparamos, "Guidance for healthcare workers during the COVID-19 pandemic" (Becker, Clifford, & Lotzin, 2020), selecionamos artigos científicos e outros guias práticos que podem ajudar as pessoas a se manterem saudáveis durante a pandemia COVID-19, ou diante de outras epidemias e pandemias que possam enfrentar. Na seção "Responding to COVID-19 Crises" da página www.estss.org é possível ter acesso a materiais voltados à população geral, a profissionais de segurança e saúde e também artigos sobre o papel dos jornalistas e da media durante a pandemia.

Assim como ainda não conseguimos ter uma previsão de quando a vida poderá voltar ao normal, não sabemos quais as consequências da COVID-19 na saúde mental. Preocupada em identificar os fatores de risco e os meios de promoção da saúde mental, a ESTSS lançou um estudo pan-europeu com o objetivo de explorar as relações entre diferentes stressores relacionados com a COVID-19, e identificar as estratégias de enfrentamento e bem-estar. Equipes de dez sociedades membros da ESTSS, representando 10 países europeus, participam do estudo (Áustria, Croácia, Alemanha, Geórgia, Holanda, Lituânia, Itália, Polónia, Portugal e Suécia). O Centro de Trauma lidera o estudo em Portugal. A Dra. Luísa Sales e a Dra. Margarida Figueiredo Braga integram a Comissão Organizadora do estudo, ao lado de representantes dos demais países envolvidos.