



### **João Veloso**

**Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta  
Investigador associado do Centro de Trauma  
(CES/UC)**

Pequenas reflexões desenvolvidas ao longo deste período pandémico, COVID19.

A primeira reflexão foi sobre o futuro: Como vai ser?

Durante muito tempo parecia que sabíamos como projetar e equilibrar o presente e o futuro... Entretanto apareceu a COVID19 e tudo ficou baralhado, parecendo até que o que já sabíamos das experiências pandémicas não se aplicava, apenas porque vínhamos de um mundo que parecia ter respostas para tudo e respostas rápidas. Confusão. Afinal estamos a descobrir que nem tudo é assim e nem vale a pena rebuscar medidas do passado, porque a vontade que tudo fique bem é tão grande que negamos a implementação de medidas que, nesse passado, foram úteis e eficazes.

Esta tem sido uma dura realidade: parece um confronto famoso entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, que não teria importância pela sua naturalidade se não fosse o caso de ser aplicado pelas entidades públicas, tentando perceber onde está a realidade e a fantasia.

Tudo é tão novo que as sugestões para controlo desta pandemia são afastamento social, higienização das mãos e etiqueta respiratória. Utilizo intencionalmente termos institucionais para referir: manter distância entre as pessoas, lavar as mãos e não tossir/falar para cima uns dos outros – medidas tão antigas como todo o conhecimento da saúde pública, mas também da boa educação e da higiene...

A segunda reflexão foi: - No início do confinamento espontâneo e autónomo realizado pela população portuguesa e suas empresas, existiu uma comunicação coerente entre as emoções e as cognições, houve coerência.

A partir de certa altura, no entanto, essa coerência foi-se perdendo, especialmente quando os critérios de saúde pública, que eram determinantes na altura, passaram a ser influenciados pela vertente económica e geridos pelo poder político. Nesse momento começaram a existir dificuldades em perceber prioridades, ritmos e procedimentos, decidir o que de facto era importante: a saúde ou a economia? Certamente as duas, mas a informação passou a dar destaque à economia: - temos de sair, ir aos restaurantes, espetáculos, trabalhar, comprar, gastar, fazer férias cá dentro, etc., e no fim de tudo isto queremos que as pessoas - ou seja, a comunidade - siga que caminho? Para já

em Lisboa não se percebe, mas este caminho não serve...

A terceira reflexão foi, ou é: - Ao longo do COVID19 existiu um fenómeno estranho, as mortes e forma como eram anunciadas.

Verifica-se a banalização da morte e da idade de quem morre, isto é, diz-se muitas vezes que os mortos tinham "uma idade superior a 80 anos". Parece que a partir de certa idade o valor da vida deixa de ser relevante e passamos a pertencer a um grupo que não é o nosso e por isso estamos protegidos...

Mas as pessoas dos grupos de 60, 70, 80, 90 ou mais também têm uma vida para proteger e cuidar ou serem cuidadas. Esta informação que as pessoas que morrem têm certas comorbidades não deveria ser uma banalização, ou proteção da população, mas sim um espaço de dignificação e comunicação da ligação plena entre todos os grupos etários. Diria de uma certa continuidade social. Continuamos a ter as notícias de que são mais 9 mortes, todos com mais de 80 anos. Espero que não seja ninguém próximo e que amamos, porque esses não têm 60, 70, 80, 90 ou mais anos, são pais, irmãos, avós, tios e amigos e com esses também perdemos muita coisa. Estamos a acentuar as clivagens sociais que preocupam muito economicamente e muito pouco socialmente. Temos de ter atenção a esta continuidade social, ela dá memória, experiência, afetos e muita, muita esperança.

Reflexão número quatro: - No início da pandemia tivemos os colaboradores dos supermercados como heróis, estiveram na linha da frente como os médicos e outros.

Vimos como a necessidade altera a importância social das profissões e dos grupos. Mas será que alguma dessas coisas se vai manter, e que por isso a organização social se vai alterar? Respondo já: "Não!!!" Mas deveria ser uma oportunidade! Vamos ver se esta pode ser a novidade desta pandemia. Não estou otimista, mas desejo que desta forma se possa crescer com mais grupos incluídos na progressão social.

Reflexão quase final: - Esta pandemia não traz nada que ainda não se saiba.

Não existe nenhum acontecimento que seja novo na saúde mental: na minha experiência clínica e na vivência que vou tendo com os meus utentes, verifico que - e como era previsto por diversos estudos - quem tinha patologia vê o seu quadro clínico agravado ou reativado, e quem não tinha enquadra-se na estatística devido à exposição a evento potencialmente traumático, isto é, aparecimento de 7 a 10% de novos casos, e o resto continua como sempre foi.

Mas para ser possível contrariar isto, não nos podemos esquecer que a saúde mental vive claramente da coerência, a função cognitiva mais próxima da resiliência que possuímos e, se não tivermos atenção a isso, vamos criar trauma e com isso replicar outras experiências traumáticas que estiveram associadas a outros regimes. É exatamente esta realidade que me assusta, porque parece que fomos atacados pelo mesmo desconhecimento que sobre este vírus, COVID19, e que não sabemos nada. Sabemos e temos de começar a agir.

Temos de trabalhar na coerência e consistência da informação e comunicação, temos de estabilizar a organização entre a saúde e a economia, temos de dar

respostas sociais e temos de prevenir e preparar para o que já sabemos que vai acontecer.

Reforço que não é por querermos muito uma coisa que ela vai acontecer. Neste caso a história e a ciência já contaram a história vezes sem conta e nós agora temos de aproveitar para agir, formar, informar e prevenir. Nada de novo, na saúde mental.