



SANDRA RIBEIRO GONÇALVES

O Povo Famalicense entrevistou uma psicóloga para conhecer o impacto "A cura do amor", pode ser a saída

Vivemos tempos novos, realidades nunca experimentadas na era moderna, por força de uma epidemia que ninguém desejou, que não exclui extractos sociais, etnias ou geografias, e que já motivou o isolamento de biliões de pessoas. São instruídas a um regime quase equiparado ao da "prisão domiciliária". Perde-se o contacto com as rotinas laborais de sempre, a azáfama das dinâmicas lectivas, os hábitos sociais e de consumo mudam ao sabor das contingências de uma pandemia que alastra mais rapidamente do que todos gostaríamos.

Para saber o impacto que esta regime de reclusão tem no ser humano, e as estratégias que podem ser adoptadas para atenuar os efeitos psicológicos de uma mudança abrupta de hábitos, O Povo Famalicense entrevistou a psicóloga Edna Carvalho. Consciente de uma realidade "nova e hostil", a especialista considera que este é o tempo de excelência para o amor, "por nós, pelos outros, pela humanidade e pelo planeta", e que é ele a dica mais poderosa para ultrapassar com sucesso esta crise.

Aborda ainda como os profissionais de saúde podem lidar melhor com a pressão suplementar a que estão sujeitos, e a efervescência de fenómenos como o da violência doméstica, passíveis de crescer por força de uma exposição redobrada dos casais a si mesmos e ao outro.

O Povo Famalicense (PF) – Sendo esta uma ameaça nova, que de certa forma abala o que dávamos por adquirido e nos põe à prova como sociedade, qual é a reacção típica do ser humano? Tem competências inatas para reagir à adversidade, ou não tendo sente-se perdido?

Edna Carvalho (EC) - Este é um momento muito particular nas nossas vidas. É novo e muito hostil, logo a exigência é maior. O ser humano é feito de hábitos e, neste momento, tudo foi colocado do avesso. A correria diária foi substituída pela paragem absoluta de tudo e de todos. As prioridades foram alteradas de forma drástica e repentina, mas nós, seres humanos, temos capacidade de adaptação. Primeiro sofremos, mas depois reagimos, uns mais depressa que outros. É natural que as primeiras reacções sejam de medo, angústia, tristeza, insegurança e que diariamente vão sendo readaptadas. No entanto, também assistimos ao renascimento do amor, ao amor pela família, pelo tempo, pela vida, pelos momentos. Não fosse a dor toda que nos cerca, e a liberdade condicional que estamos a viver, podemos inclusive dizer que estamos a viver de uma forma mais livre. Contudo, alguns de nós que não conseguem, de uma forma tão natural, fazer esta adaptação, e estão ainda muito frágeis, precisando de acompanhamento.

PF – Atendendo à forma como o vírus se transmite, a população é incitada a ficar em casa, a trabalhar a partir daí. Que estratégias é possível implementar para que este tempo de "reclusão" seja de qualidade e não contribua para a disseminação de fenómenos de fragilidade psicológica, ansiedade e outros?

EC - É muito importante re-criar as rotinas. Ter horários é fundamental. Para quem tem miúdos, criar regras de lazer e estudo. Planear as actividades deles, é fundamental. Estabelecer contacto com as pessoas queridas, através dos meios digitais. Aproveitar para fazer exercício, movimentar é fundamental. Aproveitar para assistir a webinar, ver aquele filme que tanto queríamos, ou terminar aquela série que em tempos iniciamos, ler. Verificar os armários e separar tudo aquilo que já não nos serve. Seja roupa, calçado, brinquedos, acessórios... e doar.

No caso de ser jovem e saudável, e se sentirem confiantes e confortáveis, ver no seu prédio, na rua, na freguesia como pode ajudar alguém, seja a levar compras de bens necessários, seja simplesmente a telefonar para saber se está tudo bem. Existem muitas pessoas que estão sozinhas.

PF – Da mesma forma que os adultos, também as crianças e jovens em idade escolar estão em casa. Como garantir que não perdem a relação com a escola e a noção de que têm que manter algumas rotinas lectivas? Que estratégias podem ser adoptadas?

EC - Os professores estão a fazer um grande esforço neste momento, para diminuir o impacto nos estudos. Todos os dias, ou através de e-mail, ou grupos de chats, estão a fazer chegar os trabalhos de casa e orientações de estudo. Assim, podem e devem efetuar um horário com as diferentes tarefas diárias (hora de levantar, arranjar, banho, refeições, sono, entre outros), para dar segurança, facilitar o dia, e também ajudar no retomar da rotina. Para os mais pequenos pode ser feito com imagens para os ajudar a monitorizar e a gerir as actividades.

Apesar das aulas que são disponibilizadas pelas escolas e trabalhos, é importante garantir tempo de brincadeira livre e estruturada, de exercício físico, de socialização e de comunicação com outros pares, através de meios digitais, evitando o tédio e tempos alargados de permanência na televisão ou em tablets que devem sim ser usados, mas com timings e limites bem definidos.

Neste momento é fundamental usar um pouco de imaginação para conseguir tornar estes momentos divertidos e memoráveis, não pela angústia que vivemos, mas pelas boas experiências que também conseguimos ter. Alguns exemplos podem ser dançar, dar cambalhotas, jogar ao macaquinho de chinês, às escondidinhas, uma luta de almofadas, saltar à corda, fazer percursos com mobília e fita cola, jogar à macaca, fazer círculos para pular, jogar ao elástico, saltar com um saco, jogar à cabra cega...

Mas, se o movimento é importante, os períodos para acalmar e regular são também fulcrais. É o momento perfeito para descarregar algumas aplicações,

usar ideias do Pinterest, ou visualizar vídeos com exercícios de ioga e mindfulness.

Momento único para brincar e aprender com os seus filhos, fortalecer todos os laços.

PF – Aqueles extractos da população que, por força da sua profissão, não podem ficar em casa, especialmente o pessoal médico, estão também eles expostos a novos sentimentos? Refiro-me à ansiedade implícita aos gestos quotidianos, que podem agora ser uma ameaça à nossa integridade física? Também para esses é possível ter estratégias que atenuem essa ansiedade?

EC - Antes de mais, aproveito este momento para agradecer a todos os profissionais que estão no "campo da batalha", sejam eles médicos ou não, porque são muitos os profissionais que estão lá fora a fazer tudo o que está ao seu alcance para que nada nos falte. A todos eles um enorme bem haja. [CONTINUA PÁG. 13]

"Neste momento é fundamental usar um pouco de imaginação para conseguir tornar estes momentos divertidos e memoráveis, não pela angústia que vivemos, mas pelas boas experiências que também conseguimos ter."



psicológico do Covid-19 e as dicas para o contrariar

da crise social causada pela pandemia

Naturalmente, a ansiedade para eles existe e outros novos sentimentos também, sentimentos que nunca tiveram oportunidade de conhecer. Além das indicações conhecidas de protecção, é fundamental cuidar da higiene mental. Estes profissionais estão expostos a grandes exigências a todos os níveis, diariamente. Muitos estão a dar o corpo às balas, em que a única protecção são eles próprios, acompanhados de força e de fé.

Os profissionais da área da saúde estão habituados ao stress, e a lidar com situações difíceis todos os dias. Claro que não neste grau de exigência, mas a resiliência faz parte destes profissionais. É preciso ter presente que o stress e as sensações associadas com este quadro não significam que não seja capaz de fazer o trabalho ou que seja uma pessoa fraca. O gerenciamento da saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que todos os profissionais possam manter sua saúde física também.

Tentar utilizar métodos para lidar com a situação, como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho, e até mesmo tirar um momento dentro do expediente. Ter cuidado e atenção redobrada no que diz respeito aos alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contato com a família e com os amigos, se possível. Caso não seja, é importante que peçam ajuda a quem não está nesse lado do "campo da batalha", liguem, se possível com vídeo chamada, para receber amor, coragem e força de quem vos quer bem, hoje e sempre.

É importante não usar tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores, especialmente aqueles que nunca participaram de respostas semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. E passem esses exemplos para os colegas, pois são estímulos positivos muito importantes, além de transmitirem segurança.

Importante procurar os colegas, supervisores e pessoas de confiança para esse apoio social. A troca de experiências semelhantes é importante para todos, fortalecendo o trabalho em equipa. Analisarem os seus pensamentos e, se necessário, pedir ajudar psicológica para cuidar da sanidade mental. Uma vez que a higiene do sono nesta fase está comprometida, aconselho vivamente a meditar. Existem muitas aplicações com meditações guiadas que ajudam a regular melhor a qualidade do sono. A meditação ajuda muito a desligar o dia, para que, quando acordar, consiga iniciar um outro com mais esperança no corpo e sobretudo na mente.

Fundamental os exercícios de respiração. Existem também aplicações onde auxiliam quem faz pela primeira vez ou mesmo que já saiba fazer. A respiração é um instrumento poderoso para a nossa auto-regulação. Promove relaxamento e bem estar.

PF – Entretanto, em Vila Nova de Famalicão, vinculados ou não ao stress próprio do momento, já tivemos notícia de dois episódios graves de violência doméstica, um com a morte da vítima (em Fradelos). Sem fazer uma ligação destes casos à situação pandémica, é concebível que os períodos de maior exposição uns aos outros, em casa, seja potenciador da violência doméstica? Na sua opinião faz sentido a campanha que a própria Direcção Geral de Saúde faz, para que nos mantenhamos alerta para estes fenómenos em plena crise do Covid-19?

EC - Infelizmente, existem muitas pessoas que vivem em contradição uma com a outra. Existem muitas pessoas que não se conhecem, que apenas coabitam. Para estas pessoas, a quarentena está a obrigá-las a conviver e trabalhar no mesmo lugar, aumentando desta forma os conflitos já existentes.

Todos os problemas do casal estão agora sem máscaras, e expostos 24 horas. Estas pessoas, além de já estarem divorciadas uma da outra, também estão desligadas delas próprias, estavam e talvez ainda estejam à espera que a vida se resolva por si só. A tristeza e a dor individual já são enormes e, nesta fase, fica tudo mais real, mais visível mais intenso. Nestes casos a violência doméstica é possível aparecer, mas não nos podemos esquecer que ela já existia, já vivia lá em casa.

Devemos agora, nesta fase, cultivar mais que nunca o amor, o respeito, a ajuda, a comunicação. Mostrar ao outro quem somos, sem máscaras. E principalmente tirar a máscara a nós mesmos.

PF – Bem sei que nos tempos modernos nunca as sociedades se depararam com uma ameaça como esta, e que o pós-fenómeno não estará propriamente estudado, mas enquanto profissional da área da Psicologia, como diria que sairemos desta?

EC - Neste momento penso que a mensagem principal que estamos todos a receber, é "o que é que realmente importa na minha vida!".

Mais que nunca, é importante redefinir as prioridades, aprender a viver de uma forma mais saudável e responsável. É importante, mais que nunca, deixar de viver feliz só para a fotografia.

Aprender a viver em amor e com amor. A cura do amor é urgente. É importante voltar a sermos pessoas, reais, com sentimentos, lágrimas e sorrisos. Que aprendamos o verbo amar genuinamente. A admirar as coisas simples da vida e da nossa mãe natureza, como o mar, o por do sol, as árvores, o tempo, a família, os amigos, os momentos, a solidariedade, as músicas, as danças, os sorrisos rasgados, o convívio, o respirar, o estar vivo, como nos deixou a mensagem António Feio: "aproveitem a vida e ajudem-se uns aos outros. Apreciem cada momento. Agradeçam e não deixem nada por dizer, nada por fazer!".

Acima de tudo, que aprendamos a agradecer à vida e ao universo tudo aquilo que temos. Por isso, está na altura de arregaçar as mangas e



VAI FICAR TUDO BEM!



Edna Carvalho, escreveu este texto, em Abril de 2016, durante uma viagem à Índia, e, no seu entender, é mais actual do que nunca:

“Quando Mudamos a forma de VER...

O mundo às vezes parece que conspira contra nós... temos tantos papéis, temos tantos conflitos internos, ... a mente não pára, anda solta e por vezes nos atormenta, dormimos mal, comemos pior, habituamo-nos a este ciclo vicioso, a este desconforto interno que por vezes nem damos conta, deixamos passar o tempo...esperando que ele tudo resolva...levamos tudo ao limite.

Não temos paz de espírito, não vivemos no agora, não sabemos o que é Fé nem o que é viver em verdade...escondemo-nos sempre atrás do nosso maior inimigo, o Medo...aquele que nos impede de viver. Aquele que nos acompanha para todo o lado, que sabota todas as acções e pensamentos, que nos faz não acreditar que é possível, que nos leva sempre pelo mesmo caminho porque um novo pode ser demasiado perigoso.

Mude... veja a VIDA como os OLHOS DE UMA CRIANÇA... com Coragem, com Vontade, com Alegria, Acreditando e Aceitando com o Coração cheio de Honestidade e Amor.”

fazer as limpezas necessárias, analisar o que precisamos mudar, o que precisamos eliminar das nossas vidas, e o que precisamos introduzir. E, se necessitamos de ajuda, procurar. Para alguns, ter a capacidade de reconhecer que andavam distraídos com a vida, e aceitar que este é o momento certo para despertar, quer para a vida, quer para a autoconsciência.

Importante ainda dizer que uma outra mensagem sai fortalecida desta pandemia, que juntos somos mais fortes. Que o individual cai para dar lugar ao colectivo.

PF – O que é que na sua opinião essencial preservar neste momento sensível?

EC - O equilíbrio entre a mente e o corpo. Foco principal, cuidar da mente. Aproveitar este momento instrospectivo, e de maior tempo, para fazer o que habitualmente as pessoas não fazem. Cuidarem de si, do seu interior, praticar exercício de gratidão, fazerem leituras, afirmações positivas, meditação, yoga, dançar e ouvir as músicas preferidas, procurar novas receitas e cozinhar, fazer limpeza aos armários, desapegar do que já não precisamos, quem tiver jardim ou vasos dar mais atenção às suas plantas... Ligar às pessoas queridas, e falar dos bons momentos passados, activar essas memórias, essas alegrias, esses momentos prazerosos. É um grande momento para cultivar o amor, por nós, pelos outros, pela humanidade e pelo planeta.