

2020-05-13 14:14:47

<http://justnews.pt/noticias/a-grande-dificuldade-dos-profissionais-de-saude-em-pedir-ajuda-psicologica>



Psicólogos do São João preparam projeto para «promover a resiliência de cada profissional»

O Centro Hospitalar Universitário de São João já tinha uma “linha de apoio” com 16 psicólogos específicos disponíveis para atender qualquer profissional da instituição que sentisse a necessidade de a ela recorrer. Na verdade, até seria mais correto falar em “16 linhas”, uma vez que o contacto é feito via telemóvel para o nome da lista escolhido por quem faz a chamada.

Na segunda semana de março, com as coisas a complicarem-se por causa da covid-19 – com a crescente afluência à Urgência de casos suspeitos e de doentes mais ou menos graves, muitos deles a necessitar de internamento –, o diretor do Serviço de Psicologia, Eduardo Carqueja, em articulação com a Direção do Serviço de Urgência (SU), concluiu ser necessária alguma pró-atividade:

“Os estudos dizem-nos que os profissionais de saúde têm dificuldade em aceder, por eles próprios, ao pedido de ajuda psicológica. Açam que depois resolvem, que a coisa passa. E também porque, naturalmente, estão muito atarefados e quando chegam a casa querem é descansar. A componente psicológica fica muitas vezes para depois e só quando adoecem é que têm mesmo de parar. Não é que não estejam disponíveis, mas sentem sempre que ‘ainda não é uma prioridade’, o que, aliás, também é típico da população em geral.”



Eduardo Carqueja

Foi então feito o levantamento dos mais de 200 profissionais do SU e respetivos contactos telefónicos, ficando cada um dos 28 psicólogos do Serviço com a tarefa de enviar uma mensagem tipo para 7 ou 8 daqueles elementos – médicos, enfermeiros, assistentes operacionais, etc. Todos haveriam de a receber, em simultâneo, na

sexta-feira 27 de março:

“Caro colega, informo que o Serviço de Psicologia do CHUSJ disponibiliza, a partir de hoje, um canal de comunicação direto para os profissionais de saúde do SU que necessitem, pelo contexto particularmente desafiante criado pela atual situação de pandemia pelo SARS-CoV-2 (covid-19), de algum tipo de apoio ou intervenção psicológica.

Se este tipo de resposta lhe fizer sentido, agora ou em qualquer outro momento durante este período de contingência, poderá contactar-me para este número, pela via mais confortável para si (chamada ou SMS). Aceite o meu sincero agradecimento pelo seu esforço e dedicação. Estarei ao dispor, caso necessite.”

“Tivemos algumas respostas que nos ajudam, no fundo, a perceber que estamos no bom caminho, manifestações de sentimento de gratidão, o que para nós é muito importante”, contou Eduardo Carqueja, quando deu esta entrevista à Just News no início de abril, uns 10 dias depois do envio da mensagem, acrescentando:

“Os contactos que recebemos não ficam registados, funcionando numa base muito pessoal. É evidente que nos casos em que há necessidade é recomendado o apoio psiquiátrico.”



Eduardo Carqueja: "Cerca de 70% da nossa intervenção é feita nas diversas áreas médicas, nomeadamente, sobretudo na Oncologia e nos Cuidados Paliativos"

“Os níveis de intervenção na covid-19 estão a aumentar e nós vamos alargar este apoio a todos os profissionais que estejam mais diretamente envolvidos, que serão em número superior a 500. Uma coisa que temos procurado fazer é dar algum suporte a quem, de um momento para o outro, por necessidade de recursos, é deslocado do seu serviço para lidar com doentes com covid-19. Isto cria um impacto muito forte e também nos compete dar alguma ajuda, para que possa ser mais fácil lidar com a situação”, refere Eduardo Carqueja.

“...Sabe que os médicos é que são os psicólogos dos doentes!”

Natural de Gondomar, Eduardo Carqueja é o primeiro a achar o seu percurso profissional “extremamente curioso”. Ainda concluiu o 1.º ano de Engenharia Química antes de resolver mudar para Enfermagem, que acabou depois por exercer durante dez anos, sempre no Serviço de Urgência do Hospital de São João, onde entrou em 1987.

Enquanto trabalhava, foi tirando o curso de Psicologia (“Percebi que podia estar mais confortável nesta área!”), que concluiria em 1997. Ainda hoje se lembra da resposta que ouviu quando propôs ao diretor do Serviço de Oncologia Médica – “o Dr. Silva Ferreira, um homem com uma visão muito consistente da Oncologia, nas suas diversas dimensões” – criar uma Consulta de Psicologia:

“Ó Carqueja, psicólogos aqui tudo bem, mas sabe que os médicos é que são os psicólogos dos doentes!”

“Eu sei que sim, mas há coisas que são muito mais prementes para os médicos fazerem e se tiverem cá um psicólogo ficam libertos dessa envolvimento”, argumentou o nosso entrevistado. “Apresente-me um projeto”, ouviu de volta. “Os doentes e os familiares. Foi sempre uma vertente que eu impregnei nas minhas atividades todas”, comenta Eduardo Carqueja, de certa forma justificando o facto de no seu Serviço existir uma consulta de Psicologia específica para os cuidadores.

“Para todos os cuidadores dos doentes das mais diversas áreas, porque acho fundamental que exista este olhar para quem cuida”, diz.



“Sofriam e faziam sofrer os outros e esse facto acarretava-lhes mais sofrimento”

Entretanto, no âmbito do mestrado que fez na Universidade Católica (em 2006/2007), ao querer perceber se havia suporte religioso no lidar com a dor, analisando doentes oncológicos e não oncológicos, acabou por concluir, de acordo com a amostra estudada, que “quem tinha mais suporte familiar e social sofria mais do que quem não tinha, ao nível do sofrimento relacional”.

“Quem estava só sofria menos. E porquê? As pessoas que tinham gente ao seu lado sofriam e faziam sofrer os outros e esse facto acarretava-lhes mais sofrimento, o que foi uma conclusão curiosa, quando nós sabemos que o suporte social e relacional dos doentes é fundamental”, lembra.

“Perceber como é o morrer na vida das pessoas”

Percebe-se que Eduardo Carqueja tem uma ligação muito especial aos cuidados paliativos, não surpreendendo, portanto, que a tese do seu doutoramento em Bioética tenha sido desenvolvida nessa área, pela qual se interessou muito antes da criação, em novembro de 2008, do Serviço de Cuidados Paliativos no CHUSJ.

“Através do capelão que estava cá na altura, por volta de 2000, houve todo um trabalho de envolvimento e compreensão de como as pessoas morriam nesta casa. E a morte acontecia muitas vezes numa solidão muito grande”, recorda.

Seguiu durante um ano, no hospital, um grupo selecionado de doentes em fim de vida: “Acompanhei-os para procurar perceber como era o morrendo, como eu lhe chamo, como é o morrer na vida das pessoas.”



O Serviço de Psicologia trabalha em estreita colaboração com os elementos dos Cuidados Paliativos no apoio a doentes e familiares/cuidadores

“Curiosamente, foi muito interessante perceber que no fim da vida muitos destes doentes estavam numa solidão enorme e quem ficava a cuidar deles era o cônjuge, pois, os amigos praticamente desapareciam. Por vezes, eram mesmo os próprios doentes que não queriam que eles os visitassem”, reporta Eduardo Carqueja, destacando “a dificuldade de quem se encontra de fora de poder estar com quem está no seu tempo de morrer”.

Por outro lado, “o que emergiu neste meu estudo não foi tanto a dimensão da psicopatologia, da ansiedade, dos estados depressivos, mas sobretudo esta dimensão do aumento da dependência, da perda da autonomia, que depois se traduzia, de facto, nesses vetores mais psicopatológicos”.

A conclusão estava à vista: “Se eu conseguir diminuir a perceção da dependência dos doentes provavelmente estes não vão estar tão emocionalmente alterados.” Eduardo Carqueja verificou que os doentes que tinham o controlo da situação mas a perceção de que não o tinham sofriam mais dos que, apesar de não o terem, estavam convencidos de que controlavam as coisas.

Sendo um doutoramento em Bioética, a questão das decisões tomadas em fim de vida não podia deixar de ser abordada no seu trabalho de investigação, concluindo-se que, frequentemente, “os profissionais da saúde e a família do doente nem sempre o envolvem nas decisões que a ele dizem respeito, contrariando muitas vezes aquela que era a sua vontade. Mesmo debilitados, devem ser sempre ouvidos”.

Criação de um Serviço, estruturado de forma “muito consistente” em apenas 4 meses

Foi o atual presidente do CA do CHUSJ quem, enquanto secretário de Estado da Saúde, esteve na origem do Despacho de dezembro de 2017 que veio promover a formação de unidades/serviços de Psicologia nos hospitais públicos segundo um modelo de organização e funcionamento dotado de autonomia científica, técnica e funcional.

O Serviço de Psicologia do São João foi formalmente criado em julho de 2019 e a nomeação do diretor aconteceu no dia 22 de novembro, tendo começado a funcionar nessa data, embora continue sem ter um espaço físico próprio. Estava a ser preparado, mas com o surgir do novo coronavírus “foi preciso atender outras necessidades mais urgentes”, o que em nada preocupa o seu diretor: “Uso o gabinete que está vago, desinfeto bem o computador e pronto!”

“Em 4 meses, conseguimos ter o Serviço estruturado de uma forma muito consistente e com delegação de funções bem estabelecida, com três unidades distintas”, salienta Eduardo Carqueja.



"Os nossos protocolos de intervenção, seja com os doentes, as suas famílias ou os profissionais, têm sido disponibilizados aos colegas de outros hospitais"

"Dinamiza e promove a resiliência de cada profissional"

Para além, naturalmente, da área assistencial, o diretor quis apostar na investigação pura na área da Psicologia em interação com os outros serviços. Nesse sentido, criou o Núcleo de Investigação e Formação, tendo já três projetos entre mãos, dois dos quais tem muito a ver com a crise da covid-19.

Eduardo Carqueja explica que o objetivo é criar uma aplicação através da qual seja possível aos profissionais de saúde monitorizarem o seu estado de ânimo em alturas mais complicadas, estando previstos três níveis de intervenção: "dar-lhes competências na resiliência prévia, acompanhá-los durante o período mais crítico e continuar a apoiá-los para que não venham a desenvolver stress pós-traumático".

"Esta app vai dar-nos a possibilidade de encontrar uma forma muito individual de cada um fazer a gestão da sua situação, com recurso, naturalmente, a todos os conteúdos psicológicos. Dinamiza e promove a resiliência de cada profissional. É uma abordagem diferente da mais tradicional, que tem o foco em escalas de ansiedade, escalas de depressão e na dimensão psicopatológica", esclarece, prosseguindo:

"Imaginemos que o que me está a causar grande sofrimento é não conseguir estar com o meu filho já há duas semanas. De que forma posso diminuir esse sofrimento? Utilizando a videochamada! Então vamos potenciar isso, utilizar os meus recursos internos em função das minhas vivências."

"Sou um homem muito feliz"

Com 57 anos, Eduardo Carqueja garante que tem "uma vida fantástica" e que é "um homem muito feliz". E jura que nunca precisou de apoio psicológico, embora não esconda que viveu duas situações "muito intensas" – as mortes dos seus pais –, "de forma um bocadinho duras".

Diz que tem que "estar bem com a vida", até porque, frisa, "antes de ser diretor do Serviço, sou pessoa e sou psicólogo dos Cuidados Paliativos. As pessoas morrem-nos todos os dias e eu tenho de estar bem comigo para poder estar com elas!" Porque não é fácil lidar com doentes paliativos, certo? É um desafio!"

"Eu todos os fins de semana, exceto agora, por causa do confinamento, tenho amigos lá em casa, cozinho, vou às compras... Isso alivia muito a carga diária de lidar com o sofrimento das pessoas", assegura. Casado com a atual presidente da Associação Nacional de Professores, Eduardo Carqueja tem uma filha de 20 anos que estuda

Comunicação e um rapaz de 25 que está a finalizar Arquitetura.



Os seus dias são algo preenchidos. Quando não está no São João, é provável que esteja a dar aulas numa de várias escolas: FMUP, FMUC ou FMUL; Católica do Porto ou de Lisboa, Politécnico de Castelo Branco ou de Leiria. E também assegura a presidência da Delegação Regional do Norte da Ordem dos Psicólogos Portugueses desde dezembro de 2016.

Para além disso, o telemóvel toca mesmo muitas vezes, como se viu durante a entrevista que deu à Just News – “Era uma colega que está a precisar de ajuda...”; “Era um enfermeiro a pedir ajuda para a familiar de um doente que morreu!”; “Agora era uma médica a pedir ajuda para uma doente internada que está a ser acompanhada por nós!”

Serviço de Psicologia do CHUSJ:

Diretor: Eduardo Carqueja

Unidade da Infância e da Adolescência
Coordenador: Paulo Almeida

Unidade do Adulto e do Idoso
Coordenador: Marta Figueiredo
Área da Saúde – dedicada às vertentes Médica e Cirúrgica
Área Clínica – alocada totalmente à Psiquiatria

Unidade de Neuropsicologia
Coordenador: Cláudia Sousa



A entrevista completa pode ser lida na edição de maio/junho 2020 do [Hospital Público](#) - jornal para

profissionais de saúde, distribuído em serviços e departamentos de todas as unidades hospitalares do SNS.

Partilhar projetos e boas práticas, aproximar os profissionais, valorizar as equipas e o SNS!

|