

2021-04-20 00:31:16

<http://justnews.pt/noticias/saude-mental-e-covid19-uma-visao-psicossomatica-ajuda-a-ressignificar-o-presente>



Saúde Mental e covid-19: «Uma visão psicossomática ajuda a ressignificar o presente»

Num diálogo que se quis multidisciplinar, a Sociedade Portuguesa de Psicossomática (SPPS) reuniu, online, alguns oradores para falarem sobre o impacto da pandemia no presente e no futuro.

“Precisamos expandir saúde no momento presente, de forma abrangente, de modo que situações traumáticas não se perpetuem”, disse Patrícia Câmara, uma das responsáveis pelo evento, que decorreu no dia 27 de março.

“Neste encontro procurámos uma perspetiva que se traduzisse numa abordagem não adoecida da saúde, contrariando a ainda habitual clivagem mente-corpo-contexto”, indicou Patrícia Câmara.

A vice-presidente da SPPS realçou a presença de oradores com experiências profissionais diferentes, como psiquiatras, psicólogos, um infeciologista, uma historiadora e uma economista, já que “num presente demasiado impregnado de si mesmo, a visão multidisciplinar – logo psicossomática – pode permitir ressignificá-lo, para o libertar”.



Patrícia Câmara

Na sua perspetiva, dar outro significado é uma forma de evitar a perpetuação dos traumas, que podem levar à criação de “sucessivas zonas de vulnerabilidade psicossomática, desde o sentido restrito ao mais lato”.

Face às restrições e mudanças bruscas que trouxe o novo vírus ao mundo inteiro, a psicanalista realçou, sobretudo, a separação das “nossas presenças e da materialização dos encontros”. Mesmo acreditando que as

peçoas são seres criativos e com capacidade de adaptação, apontou como problema o cansaço. “A fadiga e concentração excessiva no futuro, podem fazer-nos reféns de um presente que nunca acaba”, apontou.

Continuando: “A subnutrição das coisas da vida, somada à dor cumulativa, pode preparar o terreno da finitude e não da expansão, da vulnerabilidade psicossomática e do adoecer.”

Perante a atual realidade, onde “somos privados dos nossos pequenos prazeres, urge-se reencontrar o outro dentro de nós no espaço intermédio da relação”, como forma de se ter saúde. Patrícia Câmara lembrou que o ser humano precisa de companhia, em linha de conta com a alteridade, e que “um mal-estar não mentalizado pode conduzir ao totalitarismo interno e externo”.

É fulcral, como apontou, escolher “ser agente terapêutico em momentos, onde a petrificação pode conduzir à desesperança e ao mau trato do presente”.

Luto na pandemia e a promoção da saúde dos profissionais

No evento, um dos tempos comentados foi o luto, por causa da quase ausência de rituais. Sílvia Ouakinin, presidente da SPPS, realçou como a perda de familiares e amigos num contexto de distanciamento e isolamento pode ser traumático: “Esse luto é ainda agravado pela imprevisibilidade da doença, pela sua natureza, muitas vezes, súbita; mas também pela ausência de contacto próximo.”



Sílvia Ouakinin

Esta dificuldade no processo de luto vai aumentar o sofrimento associado à perda, ao qual se acresce a solidão pela falta de suporte afetivo e ou espiritual, que costuma ser assegurado pelos rituais que rodeiam a morte.

Sílvia Ouakinin sublinha que “a tristeza, a angústia, a zanga, a culpabilidade e os pensamentos ruminativos acerca das circunstâncias da morte de alguém podem organizar-se de forma a promover um luto patológico, que se associa a um maior risco de perturbações depressivas e de ansiedade, bem como a reações agudas ao stress.”

No caso específico dos profissionais de saúde, que se viram confrontados com a morte num período de adaptação a um novo vírus, o problema não está tanto na novidade, mas mais na escassez de recursos e à exaustão, segundo a especialista. “Espera-se uma resposta eficaz, adequada e adaptativa, no entanto é importante não esquecer a sobrecarga a que estão sujeitos.”

Tendo em conta que cada indivíduo reage de maneira diferente, defendeu medidas preventivas, que também ajudam a combater o estigma associado ao sofrimento mental.

