

✓ **Título:**

300 051 920: o que este número nos diz sobre as novas formas do medo em Portugal

✓ **ENTRADA:**

300 051 920: este é o número de telefone de uma linha de ajuda que foi criada no contexto da pandemia de covid-19. As 1720 chamadas recebidas até agora ajudam a identificar novos comportamentos psicológicos no país. Porque agora há “medos”, “muitos medos juntos”, que não de persistir: “Esta pandemia, este vírus, transformou os nossos medos mais infantis numa realidade”. E identificá-los é um primeiro passo para combatê-los

✓ **TEXTO:**

Numa das chamadas uma jovem perguntou-lhe “será que poderei voltar a ser a mesma?” e para Luísa Branco Vicente, presidente da Sociedade Portuguesa de Psicanálise (SPP), a pergunta é só mais um indício de algo que se tem apercebido pelos pedidos de ajuda que têm chegado à linha de apoio psicológico que a SPP criou a 25 de março no contexto da atual pandemia de covid-19.

“Algumas pessoas têm medo do desconfinamento”, diz em entrevista ao Expresso, e têm-no porque esse desconfinamento “implica uma reorganização das relações sociais que é difícil de aceitar dada a necessidade de adotar toda uma série de ações que antes não faziam parte do nosso quotidiano e da nossa relação com os outros”. Refere-se, conforme explica, ao uso de máscaras e outras medidas que têm sido recomendadas pelas autoridades no sentido de evitar a propagação. Tudo isso, diz, “ainda não foi totalmente assimilado e altera profundamente a nossa forma de estar com os outros”.

Por outro lado, “persiste ainda uma grande incerteza em relação ao vírus”, às suas características e consequências, e também ainda “não se sabe se alguns destes comportamentos são para fazer parte da nossa vida ou apenas transitórios, podendo ser esquecidos posteriormente”. “Saem notícias credíveis que indicam várias direcções possíveis. A quem é que não apetece ‘empurrar com a barriga’, se puder?”, pergunta.

Da “dor e angústia” ao receio: “vou voltar a ser eu?”

Desde que foi criada, a linha da SPP (300 051 920), que é gratuita e confidencial e se dirige tanto a profissionais de saúde como à população em geral, já atendeu 1720 chamadas. Um número que permite à psiquiatra e pedopsiquiatra traçar uma espécie de histórico das preocupações de quem telefona. Se no início “a maioria dos telefonemas relatava situações de extrema dor e angústia, algumas delas criadas por circunstâncias concretas de desamparo, susto e perdas”, o tempo foi trazendo alguma “estabilidade” mas também “um sentimento de mal-estar ou conflitos intensos com os familiares”.

Depois disso, os pedidos de ajuda que têm chegado aos 60 psicólogos, psicanalistas, psiquiatras e pedopsiquiatras que estão a prestar o apoio “diferenciaram-se”, havendo “pedidos de apoio pontual e pedidos de apoio mais estável”, o que, na opinião de Luísa Branco Vicente, “parece resultar da falta de estruturas no Serviço Nacional de Saúde na área da saúde mental”. “Não me refiro ao apoio em crise que foi prontamente organizado mas à continuidade de cuidados mentais numa situação sem crise”, esclarece, dando conta das “várias chamadas” que a SPP recebeu com “pedidos de medicação” e das “chamadas repetidas feitas por certas pessoas, descompensadas cronicamente”, o que revela “o estado da saúde mental no país”.

Nas chamadas mais recentes, já depois de o país ter entrado em fase de desconfinamento com a abertura do pequeno comércio, dos cabeleireiros e das livrarias, a 4 de maio, e dos restaurantes, das creches e de lojas maiores, a 18 deste mês, surgiram as tais questões: “como é que vou recuperar?”, “vou voltar a ser eu?”.

Perguntas assim mas também mais queixas relacionadas com fobias e “queixas depressivas ligadas à perda transitória, e de alguma forma permanente, de todas as certezas que tínhamos em relação ao mundo”. Segundo Luísa Branco Vicente, são sobretudo os adultos que telefonam mas também há famílias, crianças e adolescentes a pedir ajuda. Além disso, a linha da SPP também recebeu “muitas chamadas de portugueses residentes fora de Portugal”, que estão “numa situação estável em países europeus mas sentem necessidade de conversar e ser ouvidos na língua materna”.

Os “nossos medos mais infantis” tornados “realidade”

Tendo em conta as consultas que tem realizado e as chamadas que tem atendido e o que lhe tem sido transmitido, a psiquiatra diz que pode ser colocada a “hipótese de que esta pandemia, este vírus, transformou os nossos medos mais infantis numa realidade: afinal o mundo é perigoso, não sabemos em quem confiar, e se isso apaziguou quem vivia dramaticamente e solitariamente emergido nesse mundo inteiro também perturbou quem não tinha esse drama”. “Não é fácil retomar a confiança no mundo e nas pessoas e sair de uma bolha que pode ser tão sufocante como quarentina e segura. Ir lá para fora, para os sítios e com as pessoas com quem os percorríamos todos os dias, que faziam parte da vida que nos envolvia, é sentir uma certa ausência - e isso custa muito”. Por isso, sim, “há quem queira desconfinar mas se surpreenda pela tensão e angústia”.

E não é só o medo de desconfinar, acrescenta, “são muitos medos” juntos. É o medo do vírus, “que não se vê, que pode permanecer em superfícies durante muito tempo e que por isso se pode apanhar quase em qualquer lugar”, do “contacto com as outras pessoas”, “de adoecer gravemente e da morte”. “As pessoas ‘aprenderam’ a viver com o vírus fechando-se em casa e agora é suposto ‘aprenderem’ mesmo a viver com ele, sendo o risco de contrair a doença maior”. O que, na verdade, não será possível, ou não da forma como nos é exigido. “Não se aprende, vai-se aprendendo à medida que se ganha confiança.”

Ainda não está prevista uma data para o fim da linha de apoio psicológico da SPP porque, como diz Luísa Branco Vicente, “voltar à vida da rua, do trabalho e dos outros obriga-nos a enfrentar receios e, por vezes, fingir que não os há”. “O medo ameaça-nos porque não nos deixa efetivamente proteger e a negação do medo faz o mesmo papel”. O “voltar à vida, ao movimento, às pessoas e aos espaços do exterior obriga-nos a reorganizar a nossa relação com o mundo, onde a tónica está no ‘protege-te para protegeres os outros’”. E isto, acrescenta a psiquiatra, “pode ser de uma extrema solidão e abandono porque 15 dias de confinamento, mais 15, mais 15 e mais 15 foram uma espécie de naufrágio em que ver a terra não retira a memória”.