



(Des)Confinamento nas Crianças: Impactos

A pandemia, causada pelo vírus COVID-19, originou mudanças nas diversas dimensões da vida das crianças e adultos. O impacto e consequências para as crianças ultrapassa a área da saúde e pode conduzir a riscos no bem-estar emocional. A presença ou ausência de sentimentos positivos para lidar com esta situação, depende da sua personalidade e desenvolvimento. As experiências podem ter sido positivas (por passar momentos positivos em família) ou angustiantes (pela interrupção de contatos presenciais com a família e amigos). As medidas de contenção permitiram o aumento do risco de abuso e violência, da ansiedade e do medo, bem como, um impacto direto no acesso à educação de qualidade devido ao encerramen-

to das escolas. A inatividade física, a dependência dos ecrãs, a privação do contato físico, do aconchego, do beijo, do abraço são os maiores obstáculos ao bem-estar emocional da criança. Passados três meses de confinamento, as memórias e experiências vividas pela criança vão demonstrar se está preparada para o regresso à rotina e a uma nova realidade. Muitas crianças estão desejosas para substituir o contato à distância pelo contato físico com os amigos, querem (re)descobrir a natureza e continuar as brincadeiras interrompidas. Outras podem sentir receios e angústia de retomar a escola e a rotina. Os adultos podem ajudar a regular as emoções da criança através do comportamento que adotam, mostrando que o

desconfinamento é importante e saudável, que possibilita imensas oportunidades para crescer e se divertir. É tempo de voltar a ser criança, ter uma boa alimentação, dormir tranquilamente e sentir-se segura, amar e ser amada, ter dias animados, brincar, estar com os amigos... conseguir sentir que é criança.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Maria José Bento
Membro do Grupo de Trabalho -
Intervenção do Psicólogo
nos Processos de Acolhimento
Residencial da OPP



João Sardinha

Hoje é dia da Música e relógio do Sol

Europeu da Música é dia
Relógio de Sol vai lembrado
Derivado à Pandemia
Não pode é ser festejado

Se o Egito inventou
Relógio de Sol podem crer
Há quem o representou
Num jardim o podem ver

O que acontece é isto
E hoje aqui vai lembrado
Mil anos antes de Cristo
Relógio do Sol foi inventado

Relógio dava informação
E até não ficava feio
Um círculo feito no chão
Com uma haste no meio

Se pelo Sol projetada
Sombra da haste dizia
A todos hora acertada
E separação do dia

Os dias foram passando
E p'ra bem de muita gente
Lá foram modificando
Ao Relógio de atualmente

Relógio de Sol sem folia
Não esteja Portugal
Derivado à Pandemia
Nem Europeu Musical

21 de junho Europeu
Para a Música destinada
A França é que escolheu
Ficando assim registada

Num encontro Musical
Muita gente conviveu
Como nunca houve igual
Assim o dia nasceu

Pouca Pandemia a Região
Podíamos festejar
Mas a melhor solução
Para o ano se calhar

Dia da Música é Europeu
Na rua sem diversão
Fique em casa como eu
Com Rádio ou Televisão

Muito ficou por dizer
E destes dias falar
Se não sabe o que fazer
Ponha-se ao sol a cantar



António Raposo*

Conselhos de Médico Imunidade e exercício físico

1 - A imunidade e o exercício físico.

2 - A propósito da pandemia Covid-19 muito se tem dito por esse mundo fora. Muita gente não especialista (em especial os políticos) têm manifestado opiniões, que eu sendo médico não posso concordar com elas. Mas há uma do Presidente do Brasil Jair Bolsonaro que gostaria de esclarecer. A certa altura, ainda muito no início da pandemia no Brasil, disse ele que não tinha medo de contrair o vírus pois era forte e tinha sido atleta e isso dava-lhe uma imunidade superior às outras pessoas...!!! Não vou comentar a forma como ele desvalorizou a doença, apelidando-a de "gripezinha", pois está à vista o resultado...

3 - É sabido na comunidade científica e médica ligada ao desporto que o esforço intenso dos atletas não aumenta a imunidade. Pelo contrário, ela diminui e essa é uma das razões porque habitualmente se vacinam todos os elementos do plantel de uma equipa profissional.

4 - Não sendo eu imunologista (longe disso) a explicação científica para esta baixa de imunidade nos atletas de alto rendimento não é bem clara, pois existem várias te-



orias para a situação. Uns referem que o esforço intenso leva a uma alteração metabólica nos músculos, com como aumento do consumo de uma substância química chamada glutamina, que é um aminoácido não essencial. Este aminoácido é necessário para o bom funcionamento do nosso sistema imunitário e ao ser consumido em excesso pelos músculos depois faz falta para ajudar na imunidade. Outros referem que os espasmos arteriais que se produzem no fígado, intestinos, baço e rins e que conduzem à chamada "dor de burro" quando o esforço é muito intenso, levam a fragilização das "barreiras de proteção naturais" com passagem de substâncias de uns compartimentos para outros,

como por exemplo a saída de bactérias dos intestinos.

5 - Tudo isto associado, e muito mais outros processos que não cabem no âmbito destes conselhos de médico, leva não a um aumento de imunidade para quem é atleta, mas sim ao contrário. Quem é atleta de alto rendimento deverá estar mais preocupado com a sua imunidade.

6 - A verdade é que o desporto de lazer, recreativo ou a atividade física regular de baixa ou média intensidade são fatores que promovem a melhoria da imunidade.

7 - Um exemplo: O número de glóbulos brancos no nosso sangue para um adulto saudável é há volta de 4 a 12 mil/microlitro ou milímetro cúbico. Em alguns atletas podemos encontrar valores de cerca de 2000, o que coloca muito em risco a sua saúde.

Nota: Conclusão: Desporto de alto rendimento não melhora a imunidade, antes pelo contrário... Se é atleta preste bem atenção a esta situação... pela sua saúde

*Médico fisiatra e especialista em medicina desportiva