

SE EU NÃO CUIDAR DE MIM... QUEM CUIDARÁ?



Por Dr. Tiago Pereira

Coordenador do Gabinete de Crise COVID-19 e Membro da Direcção da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Parte de nós recordará o anúncio de 1993 de uma nova marca de lacticínios cujo slogan - “se eu não gostar de mim, quem gostará?” - procurava “explorar” a importância de fazermos “boas escolhas”, promovermos a autoconfiança e o cuidado de nós.

Este cuidar de nós - autocuidado - refere-se ao conjunto de actividades que, regularmente, escolhemos fazer e que nos ajudam a manter ou melhorar o bem-estar e saúde, incluindo a saúde psicológica. Sendo sempre importante, o autocuidado ganha especial relevância em momentos de maior vulnerabilidade e de crise, sejam eles de crise individual (quando nos confrontamos com acontecimentos de vida significativos que requerem processos adaptativos como uma situação de desemprego, um acidente ou doença ou a perda de alguém próximo) ou de crise colectiva e/ou de saúde pública, como a crise sócioeconómica que Portugal viveu na última década e a pandemia que nos últimos meses nos confronta e desafia e que nos conduziu a uma segunda crise socioeconómica em poucos anos.

Quando a 11 de Março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou a doença COVID-19 como uma pandemia, apesar de ser um fenómeno novo, pautado por muitas incertezas e ainda pouco estudado, começamos a ter consciência através dos países primeiro atingidos da necessidade de transformações e adaptações significativas ao nosso estilo de vida, dos impactos na saúde (física, mas também psicológica) e das consequências sócioeconómicas do que viveríamos. Com o passar dos meses, e pese embora alguns sinais positivos (como uma vacina desenvolvida em tempo recorde), a incerteza subsiste e junta-se a uma enorme fadiga e cansaço das pessoas, o que contribui para níveis de sofrimento psicológico significativo na população e para o agravamento de dificuldades e problemas que vão desde sinais de ansiedade, agitação, irritabilidade ou tristeza até perturbações de ansiedade, depressão e stress pós-traumático. Algo que de inesperado talvez tenha apenas a dimensão, pois seria de esperar um aumento do número de pessoas com dificuldades e problemas - particularmente pessoas mais expostas aos impactos da pandemia (jovens, mulheres, profissionais de saúde ou dos Estabelecimentos Residenciais para Pessoas Idosas) ou em situação de maior vulnerabilidade (pessoas com vínculos de trabalho precários ou população migrante) - e um agravamento das perturbações já existentes.



Texto completo da matéria publicada na
Revista Avenidas Novas - Edição | Março - Abril 2021

Gabinete de Comunicação

Coordenação Geral: André Azevedo
Consultor: Miguel Fernandes
Revisão: Frederico Sacramento

Projeto Novas Fronteiras

Coordenação: Madelon Schamarella

relacoeshumanas@jf-avenidasnovas.pt

Tendo em consideração este cenário, desde cedo procuramos na Ordem dos Psicólogos Portugueses advogar pelo aumento de recursos e pela redução de iniquidades e melhoria de acesso da população a serviços de Psicologia já claramente insuficiente pré-pandemia (via Unidades de Saúde, mas também da Educação, Serviços da Comunidade ou Locais de Trabalho). Mas procuramos também contribuir para o aumento da literacia em saúde e em saúde psicológica e para a promoção do autocuidado e da resiliência da população. Estes três aspectos podem ser complementares e são a base de uma resposta adaptativa a este(s) desafio(s) – porque assentam na promoção do conhecimento e do autoconhecimento na área da saúde psicológica, na melhoria da capacidade de identificação de sinais de alerta e no desenvolvimento de competências que nos permitam mobilizar os recursos necessários (pelo autocuidado) e/ou ajuda (quer seja junto de amigas/os ou familiares ou profissional).

Quem já olhou as normas de segurança de um avião pode ter estranhado que, em caso de necessidade de colocação das máscaras de oxigénio (despressurização), sejamos orientados para começarmos por colocar as máscaras em nós e não nas crianças não autónomas ao nosso cuidado. É contra-intuitivo mas racionalmente com sentido. Como António Damásio refere não somos “máquinas de pensar que sentem” mas “máquinas de sentir que pensam” e, por isso, precisamos de intencionalizar esse acto (começarmos por nós) para estarmos em condições de poder ajudar os outros, sob pena do automatismo ser centrarmos-nos inicialmente nas crianças com prejuízo para todas/os.

Na pandemia, o mesmo se passa com os profissionais de saúde, treinados e preparados para o foco na necessidade da/o outra/o (e não em si) e que precisam de estar bem (também através do autocuidado) para poderem ajudar as/os outras/os. O mesmo se passa com cada um/a de nós, que em momentos de maior preocupação e até de sobrecarga, teremos que, talvez contra-intuitivamente, intencionalizar a criação de espaço e tempo para cuidarmos de nós e para fazermos escolhas e actividades saudáveis (na alimentação, hábitos de sono e actividade física, por exemplo) e prazerosas (em actividades que nos descontraíam e nos façam sentir bem, tranquilas/os e capazes), além de redobramos esforços para equilibrarmos as nossas diversas dimensões e papéis de vida (pessoal, familiar, profissional) e reforçarmos o contacto com outras/os.

Mas, se o autocuidado é importante para todas/os, atingimo-lo de formas e através de actividades, dinâmicas e tempos diferentes (por vezes até em nós em diferentes momentos da nossa vida) e, particularmente, ele não é e está igualmente acessível a todas/os. A adopção de um

determinado comportamento depende da informação (por exemplo do conhecimento que temos sobre a importância do mesmo), mas também da motivação e da capacidade (das oportunidades que temos para o adoptar ou dos obstáculos que se colocam à sua adopção). Violentamente, a desigualdade atinge diversos aspectos da nossa vida e até determina que diferentes pessoas tenham informações desiguais sobre o que é o autocuidado e a importância de adoptar comportamentos de autocuidado. A motivação para o autocuidado também pode estar dependente de condições desiguais (da nossa casa, do tempo disponível, das relações nas quais nos podemos apoiar ou dos objectos materiais) que temos para que os comportamentos de autocuidado se tornem regulares e regularmente deles beneficiarmos.

É também por isso que o autocuidado, sendo importante, não pode ser a resposta, em exclusivo, para todas as dificuldades e problemas relacionados com o bem-estar e a saúde psicológica. Não o é porque é apenas uma componente (importante) de um conjunto de respostas e acções necessárias para manter e promover a saúde psicológica e o bem-estar. Além de não o ser, deixa muitas pessoas “para trás”, sendo nosso dever sublinhá-lo, prevenindo que à exigente situação de dificuldade e de sofrimento das pessoas possa acrescer uma injusta e potencialmente culpabilizante responsabilização (individual) pelas dificuldades e obstáculos que se lhe colocam na adopção de comportamentos e estratégias de autocuidado.

Um pouco ao contrário do que o tal slogan preconiza, o direito a ser gostados ou cuidados não pode advir de um dever de gostarmos ou cuidarmos de nós. Aliás, gostarmos e cuidarmos (mais) de nós deve antes ser um direito e um direito que respeite as circunstâncias de cada pessoa. A marca do anúncio (Matinal) pode nisso ser um pronúncio – como a cada dia há um novo período “matinal”, tornemos actividades e estratégias de autocuidado rotinas de cada dia. Primeiro intencionalizando-as, agendando-as ou pedindo ajuda para as cumprirmos se necessário, para depois se automatizarem e naturalizarem na nossa vida, tornando-se parte e rotina. Se assim for não resolveremos todos os problemas e dificuldades, mas estaremos, a cada dia, um pouco menos vulneráveis e um pouco mais resilientes e sentir-nos-emos melhor e mais disponíveis para as/os outras/os, ajudando-as/os por essa via a estarem também um pouco melhor e mais disponíveis para nós.

Cuidar de nós é cuidarmos de todas/os porque se há algo que esta pandemia também nos demonstrou é que existimos na e pela relação connosco, com as/os outras/os e com o que nos rodeia.