

infOTRAUMA

NEWSLETTER DO **CENTRO DE TRAUMA**
CES / Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra



EDIÇÃO #6

julho 2020

Publicação do **Centro de Trauma** do Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra

www.ces.uc.pt/centrodetrauma



ÍNDICE

EDITORIAL	2
ACONTECEU	
INICIATIVAS	
COVID-19	4
OUTRAS INICIATIVAS	
Colaboração com a ESTSS	5
Disponibilização online do livro <i>Psiquiatria de Catástrofe e Intervenção na Crise</i> ...	6
HOMENAGEM	
Bruno Brito, Investigador do Centro de Trauma (CES/UC)	6
INFORMAÇÃO	
Incêndios	7
VAI ACONTECER	
Inquérito <i>COVID-19: Stress, Adaptação e Trauma</i>	8
Adiamento conferência <i>Media and Trauma</i>	9
PARCEIROS	10
PONTOS DE VISTA	11
Opinião de Joana Proença Becker	11
Opinião de Simão Freitas	13
Opinião de Guida Manuel	15
Opinião de Camila Borges	19
Opinião de Aida Dias	21
Opinião de José Carlos Rocha	22
Opinião de João Veloso	25
Opinião de Fulvio Garcia Severino	27
PUBLICAÇÕES	
TOP4 TRAUMA	29
TRAUMA E MÉDIA	31

A pandemia COVID 19 que desde o início de março estamos a viver tem todas as condições para despoletar TRAUMA. Trauma nos indivíduos, trauma nas sociedades.

Embora não consigamos antecipar a dimensão total das suas consequências, constatamos desde já que a rutura abrupta dos padrões de vida anteriores, a ameaça eminente de risco de vida de cada um de nós ou de quem nos é querido, os múltiplos desconhecimentos que nos cercam (desde a evolução do vírus à duração da crise, dos melhores métodos preventivos às intervenções terapêuticas eficazes...) e, sobretudo, as incertezas generalizadas sobre o futuro, em todos os seus cambiantes, alicerçam consistentemente a definição de Trauma pós crise, desastre ou catástrofe.

Sabemos que a intervenção na crise, imediata e competente, é uma clássica forma de prevenir, de atenuar o adoecer traumático. Mas neste contexto de pandemia, a realidade da intervenção na crise é claramente distinta e os mecanismos que habitualmente usamos revelam-se menos adequados – é que o drama é simultâneo e generalizado a todo o contexto mundial e não se vislumbram as perspetivas securizantes de limites temporais, geográficos, etários ou socio-económicos, nem antevemos os processos de reconstrução do futuro.

Parece, pois, importante, no contexto traumático que atravessamos agora, focarmo-nos nas estratégias que possam, de algum modo, fortalecer as capacidades de respostas resilientes.

Como estimular as capacidades individuais e coletivas de adaptação, de confiança, de suporte, de esperança? Como transformar as experiências sofridas em armas de resiliência individual, em contributos para ações coletivas de construção de um futuro mais solidário, mais saudável, mais integrativo?

Nesta **infoTRAUMA**, em plena época COVID-19 partilhamos opiniões, pontos de vista, formas de intervenção e testemunhos de quem vive(u) efeitos secundários da pandemia – propostas ativas de resiliência.

De forma cada vez mais evidente, a partilha de conhecimento e de informação segura é (também) uma estratégia necessária para minimizar os impactos negativos do período que vivemos.

O Centro de Trauma, através da sua página (<https://www.ces.uc.pt/ces/centrodetrauma/>), do seu facebook (<https://www.facebook.com/centrodetrauma.ces/>), das suas newsletters e outras formas de comunicação e partilha que possam ser sugeridas, está particularmente aberto a acolher, divulgar e discutir as opiniões, pontos de vista, saberes e experiências de todos os que se interessam pelas questões inerentes à Psicotraumatologia e às suas formas de intervenção, no momento atual.

Todos temos consciência que iniciámos a travessia de um período difícil e ameaçador. O propósito será sairmos mais resilientes, mais criativos, mais solidários, assumindo que todos somos parte da solução.

Luísa Sales | Coimbra, 27 de julho de 2020
Coordenadora do Centro de Trauma do CES/UC

iniciativas: COVID-19

Neste período de início da pandemia COVID-19, o **Centro de Trauma** (CT) procurou estar ativamente atento ao contexto potencialmente traumático que se foi desenhando.

Para além das inúmeras reuniões e parcerias online que desenvolveu, o CT foi contactado e contactou com os seus associados, os seus parceiros e outras instituições ligadas à prestação de cuidados de saúde com os objetivos de partilhar o seu conhecimento e os seus pontos de vista, fazer supervisão técnica ou disponibilizar apoio direto no âmbito da prevenção do trauma psicológico.

Dentro das atividades desenvolvidas neste período destaca-se:

- DOSSIER COVID-19

O início e desenvolvimento da pandemia de Covid-19 levou à produção diária de incontáveis artigos de carácter científico e de opinião sobre o tema. O Centro de Trauma propôs-se a compilar e disponibilizar artigos e publicações que pudessem ser úteis para a discussão, debate e disseminação de conhecimento capaz de prevenir o trauma psicológico numa situação tão singular. Para tal, foi criado o **Dossier Covid-19** na página oficial do Centro de Trauma

(https://www.ces.uc.pt/centrodetrauma/index.php?id=14480&id_lingua=1&pag=14487).

- ATIVAÇÃO LINHA DE SUPORTE APOIO COVID-19

O Centro de Trauma disponibiliza, desde maio, uma linha gratuita de apoio psicossocial, assente na disponibilidade de um grupo de psicotraumatologistas, que integram já a Bolsa de Terapeutas do CT.

Esta linha presta aconselhamento e assistência a profissionais de saúde e de intervenção na crise, bem como suporte e encaminhamento a elementos da população em geral, e a participantes de estudos europeus em que o Centro de Trauma colabora.

Telefone: **926 562 085** - das 9h e às 22h, sem necessidade de identificação.

E-mail: traumasos@ces.uc.pt

Em ambos os casos, será apenas solicitada uma forma de contacto, para que a solicitação de assistência seja encaminhada ao elemento da **linha APOIO COVID-19** escalado nesse dia.

Mais informações:

https://www.ces.uc.pt/centrodetrauma/index.php?id=14469&id_lingua=1&pag=29736.

- **PRESENÇA NOS MEDIA E REFORÇO DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO DO CT**

O **Centro de Trauma** aceitou estar presente nos órgãos de comunicação social, de forma a difundir todo o conhecimento útil para lidar com este tipo de situação. Ao mesmo tempo, estimulou os seus meios de difusão de informação, o site (www.ces.uc.pt/centrodetrauma/) e o facebook ([facebook.com/centrodetrauma.ces](https://www.facebook.com/centrodetrauma.ces)), para garantir a partilha de textos e opiniões de interesse sobre o trauma psicológico em situações de crise.

- **INICIATIVA MIND THE GAP**

O **Centro de Trauma** associou-se à iniciativa internacional Mind the Gap, promovida pela *Human Rights in Mental Health-FGIP*, contra o uso da expressão "distanciamento social". Este conceito deverá ser substituído por "distanciamento físico", enfatizando a necessidade das interações sociais, principalmente as que estimulam os indivíduos com limitações psicossociais e



físicas - idosos sem contactos sociais, doentes crónicos, solitários, pessoas com problemas de saúde mental -, que são os mais penalizados e negligenciados durante os tempos de pandemia.

Mais informações:

www.ces.uc.pt/centrodetrauma/index.php?id=14469&id_lingua=1&pag=29429.

outras iniciativas: **COLABORAÇÃO COM A ESTSS**

Ao longo dos últimos meses a equipa do **Centro de Trauma** reforçou a sua colaboração com a ESTSS - Sociedade Europeia para o Estudo do Stress Traumático. Desta colaboração destacamos:

- Manifesto inicial ESTSS e COVID-19 (Aida Dias) – www.estss.org/estss-statement-on-covid-19/.
- Atualização da página da ESTSS (Joana Proença Becker).
- Participação no projeto europeu ADJUST, candidato a financiamento H2020.

- Co-autoria no estudo *Survey - Stressors, Coping Behaviour and Adjustment Disorder Symptoms in the Course of the Coronavirus Pandemic*.
- Participação nos inquéritos do *Global Cooperation* - www.global-psychotrauma.net/take-gps-test.

disponibilização online: **PSIQUIATRIA DE CATÁSTROFE E INTERVENÇÃO NA CRISE**

O livro *Psiquiatria de Catástrofe e Intervenção na Crise* foi disponibilizado online, com autorização da Editora Almedina.

O livro pode ser consultado em <https://bit.ly/PsiCatastrofe>, e conta com contribuições de vários profissionais que participaram no Encontro de Psiquiatria de Catástrofe e Intervenção na Crise (2007), que serviu de base para esta publicação.

Nos vários capítulos são discutidas estratégias para prevenir a catástrofe, atuar em situações de crise e colmatar as consequências do trauma, estimulando o conhecimento na prevenção e intervenção do stress traumático.

homenagem: **BRUNO BRITO, INVESTIGADOR CENTRO DE TRAUMA (CES/UC)**



O **Bruno Brito** foi-se embora.

O nosso amigo Bruno, investigador associado do Centro de Trauma do CES, parceiro de muitos anos na procura das melhores respostas ao sofrimento traumático, foi-se embora. No dia 23 de maio.

O Bruno, camarada sempre presente na luta pelo reconhecimento da Psicotraumatologia como entidade autónoma, morreu.

Fica-nos o exemplo, ficam-nos as memórias.

O seu entusiasmo, a sua dedicação, o seu empenho em aliar o conhecimento prático à reflexão teórica, são exemplos que não deixaremos para trás.

O seu proverbial otimismo, o seu gosto pela vida, a sua capacidade de luta manter-se-ão como estímulos constantes nas nossas memórias.

Luísa Sales

Coordenadora do Centro de Trauma /CES

informação: INCÊNDIOS

Com o tempo quente, chegam os incêndios florestais e a inevitável tragédia que todos os anos cumpre calendário no verão português. As chamas, os territórios desolados, as vidas perdidas, tudo o que desaparece deixa inegáveis mazelas na população, que viveu de perto com o fogo. A proximidade com uma experiência traumática provoca reações díspares a nível individual, sendo por isso fulcral uma análise das consequências psicológicas dos incêndios nas populações vítimas, mas também em todos aqueles que atuaram no terreno.

Sabemos que cerca de 5% a 8% das populações afetadas mantêm um sofrimento traumático de características crónicas, com repercussões a nível pessoal, familiar e das comunidades. Por isso, é de absoluta necessidade a formação de técnicos em saúde mental, especializados em Psicotraumatologia, para potenciar uma melhor resposta a esta situação. É fundamental consolidar e ampliar o conhecimento do trauma psicológico, particularmente se resultante de desastre ou catástrofe, com: programas nacionais de intervenção psicossocial, a criação de uma rede nacional de intervenção terapêutica nas patologias pós-traumáticas, e estruturar planos de formação e proteção para técnicos que intervêm no terreno.

Para a discussão e partilha deste conhecimento, o **Centro de Trauma** incentiva a troca de saberes sobre o trauma psicológico decorrente de crises, catástrofes ou desastres, de forma a que se possam criar mecanismos de prevenção e na intervenção do pós-crise. Para que todas estas fatalidades sirvam como aprendizagem e estímulo para a mudança. Com esse propósito, partilhamos as nossas recomendações para suporte aos técnicos que atuam em cenários de crise, catástrofe ou desastre - disponível em: www.facebook.com/notes/centro-de-trauma/que-suporte-aos-t%C3%A9cnicos-que-interv%C3%AAm-em-crisis-desastres-ou-cat%C3%A1strofes/1876614419123127/ - e relembramos o nosso apoio a toda a comunidade, através de uma **Bolsa de Terapeutas**, com especialistas em trauma psicológico - através de traumasos@ces.uc.pt ou do telefone **926 562 085**.

inquérito: COVID-19: STRESS, ADAPTAÇÃO E TRAUMA



O **Centro de Trauma** integra um estudo longitudinal da ESTSS, que visa avaliar fatores de stress, fatores de adaptação e despoletantes de trauma em torno da pandemia da Covid-19, no total de dez países europeus (Portugal, Alemanha, Áustria, Polónia, Geórgia, Holanda, Croácia, Lituânia, Suécia e Itália).

Ao preencherem o inquérito **COVID-19: Stress, Adaptação e Trauma**, disponível em <https://lime2.zis-hamburg.de/index.php/193744?lang=pt>, os participantes cooperam na compreensão de como foi a adaptação e resiliência da população portuguesa à pandemia. Os resultados portugueses, compilados com os dos outros países, servirão de base para um estudo, assente num questionário repetido em três tempos diferentes ao longo de um ano, que se propõe analisar a adaptação a uma situação potencialmente traumática e identificar quais as mudanças comportamentais que serviram para minimizar ou agravar os riscos e o stress associados.

O estudo agradece a colaboração ativa e empenhada de todos.

adiamento: **CONFERÊNCIA MEDIA AND TRAUMA****MEDIA
AND
TRAUMA
ADIADO**

CENTRO DE TRAUMA     

10TH ANNIVERSARY OF THE EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY (EJPT) | 10 YEARS OF CENTRO DE TRAUMA/CES-UC | BOARD MEETING OF THE EUROPEAN SOCIETY OF TRAUMATIC STRESS STUDIES (ESTSS)

No contexto atual de pandemia, dada a imprevisibilidade dos próximos meses, o **Centro de Trauma** decidiu adiar a conferência *Media and Trauma*, com data marcada de 24 a 26 de setembro de 2020, na cidade de Coimbra. Esperamos que, em breve, nos seja possível recuperar esta discussão internacional, numa altura em que o tema nunca foi tão premente.

Até lá, a incerteza do futuro próximo obriga-nos a manter um empenho continuado na compreensão das realidades que se vão continuamente modificando, estudando novas formas de prevenção dos traumas individuais e coletivos que se podem desenvolver a partir desta experiência pandémica.

A correlação entre o trauma e a cobertura mediática, o seu impacto nas vítimas, sobreviventes e profissionais que trabalham em cenários traumáticos, bem como o papel determinante que a intensa cobertura jornalística pode vir a ter na saúde mental da comunidade em geral, mantém-se prioridades no plano de atuação do Centro de Trauma para os próximos meses.

Neste espaço convidamos os nossos **parceiros** a divulgar as suas atividades relacionadas com a temática do trauma psicológico.



DESTACAMOS:

Cruz Vermelha Portuguesa - campanha Brinquedos partilha e recicla, de 13 de julho a 23 de agosto no El Corte Inglés.

Associação EMDR Portugal – Formação básica EMDR Nível 1 (de 31 de julho a 2 de agosto e de 11 a 13 de setembro).

ESTSS - 17ª conferência bianual da Sociedade Europeia para o Estudo do Stress Traumático, a decorrer em Belfast de 16 a 19 de junho de 2021, com o tema Trauma and resilience through the ages: A life course perspective.

Propomo-nos acolher e divulgar, nesta área da **InfoTRAUMA**, depoimentos, opiniões e comentários acerca de acontecimentos (já ocorridos, ou apenas previsíveis) relacionados com o **Trauma Psicológico**.

Todas as colaborações serão bem-vindas.



Nesta edição da newsletter, voltada para a pandemia da **Covid-19**, procurámos perceber como o vírus afetou diversas dimensões das nossas vidas: de que forma uma instituição científica, como é a ESTSS, estimulou e partilhou a informação sobre o tema (**Joana Proença Becker**); como é trabalhar em jornalismo durante a pandemia (**Simão Freitas**); a adaptação do calendário de atividades, das instituições ao mundo digital (**Guida Manuel**); como se vive a experiência de ficar sem emprego, como consequência da pandemia (**Camila Borges**); como foi experienciar as semanas de confinamento com filhos (**Aida Dias**); e como se faz o luto numa altura de distanciamento físico imposto pelo vírus (**José Carlos Rocha**).

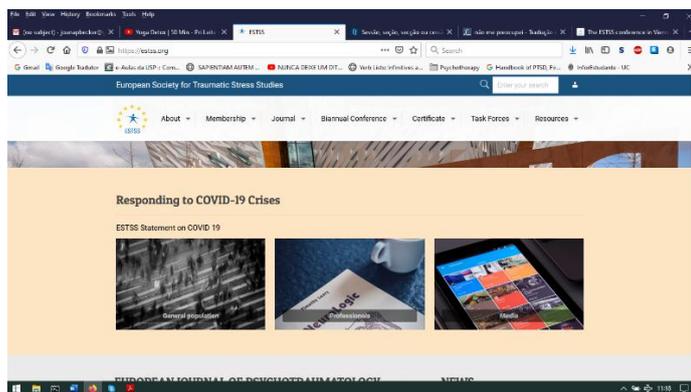
Para além dos textos acima citados, nesta edição contamos com duas reflexões sobre as consequências e desafios que o vírus nos trará: num plano mais geral (**João Veloso**) e, particularmente, no caso brasileiro (**Fulvio Cesar Garcia Severino**).

Opinião – ESTSS e a pandemia

Joana Proença Becker

Psicóloga e Investigadora Centro de Trauma (CES/UC)

A pandemia COVID-19 alterou a vida de todos, que agora precisam lidar com o stress gerado pelo afastamento social, incertezas económicas, e pelo medo de uma doença ainda pouco conhecida. Cientes disso, a European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) alterou sua



agenda de trabalho e passou a se dedicar à atual crise. A seleção e produção de materiais com o objetivo de orientar profissionais de saúde e a população em geral ficou sob responsabilidade dos membros do ESTSS Future International Leadership Group, do qual faço parte. Annett Lotzin, Georgina Clifford e eu analisamos artigos científicos, guias práticos e outros documentos oficiais, bem como produzimos orientações sobre como lidar com o stress no cenário atual.

Reconhecendo que médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde enfrentam vários desafios para cumprir seu dever de cuidar dos pacientes, elaboramos um guia com orientações de autocuidado e cuidado dos pacientes. A experiência de angústia vivida nos últimos meses é uma reação normal, pois, como diz Freud (1921), “o medo do indivíduo é provocado pela magnitude do perigo ou pela interrupção de laços afetivos” ... sentimos estar vivendo ambos. Medo de ser infectado ou infectar outras pessoas, estigma, afastamento social, dificuldades económicas e outras incertezas podem causar sofrimento emocional, e algumas dicas simples como reservar um tempo para relaxar, se conectar com amigos e atividades de lazer parece que nunca fizeram tanto sentido. Além de treinamento sobre prevenção e controle da infecção e a necessidade de se manter informado através de fontes de informação confiáveis, saber orientar os pacientes tem se mostrado um papel crucial a ser desempenhado por profissionais de saúde. Como profissional de saúde, é preciso reconhecer e fornecer o apoio adequado a pacientes que estejam passando por problemas emocionais devido à pandemia e o consequente impacto em suas famílias. Estabelecer uma relação de confiança, conexão e esperança, bem como prestar atenção às necessidades práticas e promover o enfrentamento ativo pode ser extremamente útil para ajudar a população a lidar com esse momento único.

Para além do documento que preparamos, “Guidance for healthcare workers during the COVID-19 pandemic” (Becker, Clifford, & Lotzin, 2020), selecionamos artigos científicos e outros guias práticos que podem ajudar as pessoas a se manterem saudáveis durante a pandemia COVID-19, ou diante de outras epidemias e pandemias que possam enfrentar. Na seção “Responding to COVID-19 Crises” da página www.estss.org é possível ter acesso a materiais voltados à população geral, a profissionais de segurança e saúde e também

artigos sobre o papel dos jornalistas e da media durante a pandemia.

Assim como ainda não conseguimos ter uma previsão de quando a vida poderá voltar ao normal, não sabemos quais as consequências da COVID-19 na saúde mental. Preocupada em identificar os fatores de risco e os meios de promoção da saúde mental, a ESTSS lançou um estudo pan-europeu com o objetivo de explorar as relações entre diferentes stressores relacionados com a COVID-19, e identificar as estratégias de enfrentamento e bem-estar. Equipes de dez sociedades membros da ESTSS, representando 10 países europeus, participam do estudo (Áustria, Croácia, Alemanha, Geórgia, Holanda, Lituânia, Itália, Polónia, Portugal e Suécia). O Centro de Trauma lidera o estudo em Portugal. A Dra. Luísa Sales e a Dra. Margarida Figueiredo Braga integram a Comissão Organizadora do estudo, ao lado de representantes dos demais países envolvidos.

Opinião – Na frente, tudo é novo

Simão Freitas

Jornalista da Agência Lusa, Porto

Há largos anos que se discute a confiança e credibilidade que os leitores colocam nos órgãos de comunicação social e nunca essa relação foi tão testada como agora. Por outro lado, também a saúde mental dos jornalistas, cada vez mais precários, a trabalhar em condições adversas, pressionados e agastados por uma guerra contra a desinformação, foi testada ao máximo, tanto pela intensidade como pela sua extensão no tempo, sem fim à vista.

Face a uma classe com problemas frequentes de precariedade laboral, ansiedade, problemas de burnout e stress acumulado, o ciclo noticioso imparável em torno da pandemia veio exacerbar estas questões e acrescentar-lhes dimensões, do medo pessoal de infeção à maior dificuldade no acesso e nas condições de trabalho, a renovada incerteza laboral.

Com efeito, a pandemia de covid-19 veio demonstrar, ao mesmo tempo, a enorme responsabilidade colocada nos ombros dos jornalistas, 'encarregados' de tratar a informação relevante, separá-la do lodo de afirmações políticas, relatos contraditórios e 'destrinçar' o importante, em linguagem acessível, de uma situação complexa e mutável ao longo do tempo.

Integro a editoria de Desporto (e ajuda em Cultura) na Agência Lusa, no Porto, mas face à pandemia de covid-19, com grande parte dos jornalistas a passar para teletrabalho, fui chamado, como muitos, a ajudar no noticiário geral em torno do tema.

Acumulei com as minhas funções habituais a de escrever sobre a evolução noutros países, reportar novos casos e ajudar no necessário.

Com o avançar das semanas, e com a exceção de histórias sobretudo relacionadas com solidariedade e outras iniciativas, a negatividade permeava mais de 90% dos textos que assinava, com um efeito cumulativo na minha saúde mental.

Por cima de escrever sobre mortos, doentes e sobre a inevitabilidade da expansão brutal, a inevitabilidade do colapso económico, outro foco de preocupação, stress e ansiedade prendia-se com a especificidade do meu trabalho habitual.

As competições desportivas foram todas suspensas. Concertos, peças de teatro adiados ou cancelados. Poucos livros, filmes, ou álbuns foram lançados. Se de um lado a ansiedade era proveniente de escrever constantemente sobre a doença, do outro estavam à vista os seus efeitos: milhares de profissionais a ver o desemprego, a precarização e a fome como futuro.

A diária aritmética desanimadora de casos, mortos, internados, recuperados e em observação, num sem-fim de expressões que, ao saltarem do campo linguístico técnico para o vulgar, vulgarizam igualmente o humano que lhes subjaz.

A esta torrente de negatividade somava-se, depois, o receio e a preocupação pessoal, não profissional, com a possibilidade de se ser infetado, de a maior exposição que vem com o trabalho poder levar a infeções de outros, até à pressão de fazer tudo bem no terreno: usar corretamente a máscara, desinfetar as mãos, garantir o distanciamento (até durante uma entrevista). Por outro lado, fazer a pedagogia possível para a adoção de comportamentos preventivos, porque um jornalista não é um espectador.

Como a todos, a pandemia de covid-19 preocupou-me e alarmou-me. Pude afastar-me dos meus familiares durante o período de confinamento, para protegê-los, ciente de que os exporia a risco adicional, mesmo que tenham continuado a ir trabalhar. Tive mais cuidado a escrever: o fluxo de informação, e a rapidez com que era consumida, requeriam cuidados especiais. Vi esse cuidado, de forma geral, na Lusa e em variados outros órgãos de comunicação social portugueses. Face à desinformação, que provém do e fomenta medo, contextualizar, aprofundar e explicar.

Reportar comportamentos menos responsáveis, e fazê-lo sem criar um sentimento de perseguição ou estigmatização, foi uma carga adicional, mas não propriamente nova.

Segundo o International Press Institute, registaram-se 411 violações da liberdade de imprensa, a nível mundial, relacionadas com a cobertura da pandemia, entre detenções, censura, restrições no acesso a informação ou violência, verbal ou física.

Informar com responsabilidade e dever cívico. Numa situação nova, a missão é a mesma. Para quem trabalha na frente pelo jornalismo, tudo é novo e nada é novo.

Opinião – Ações de formação online

Guida Manuel

Psicóloga Clínica e Investigadora associada do Centro de Trauma (CES/UC)

Embora a formação online já existisse, com variados cursos, incluindo a formação especializada e de nível superior, assistimos nos últimos meses, com a pandemia, a uma verdadeira e exponencial generalização do ensino à distância e da formação online. Tal alteração ocorreu no ensino regular, na formação profissional tanto escolar como nas empresas e instituições estatais. Todas as estruturas de formação tiveram de adaptar-se sob ameaça de verem a sua actividade completamente parada por tempo indeterminado.

A par com as instituições, professores e formadores tiveram de rapidamente adaptar-se a esta situação de não poder estar presencialmente em sala de aula. O desafio do ensino à distância colocou em marcha a pesquisa pela melhor e mais segura plataforma, que garantisse a formadores e formandos uma qualidade e garantia de que os conteúdos e utilizadores ficariam seguros. As faculdades rapidamente mobilizaram recursos de forma que docentes e discentes ficassem em segurança e ao mesmo tempo continuassem os planos de estudos. Estes últimos também sofreram algumas alterações e adaptações.

No ensino básico e secundário além de se ter adotado a telescola para todos os anos, optou-se por terminar o ano escolar mais tarde, encurtaram-se as férias, de modo a que os programas fossem cumpridos o mais possível. Assistiu-se a uma mudança massiva, necessária a um movimento adaptativo, observando-se a introdução de novas metodologias de ensino na Era digital e a evolução de infraestruturas tecnológicas falando-se de “smart schools” e “virtual Campus”. Palavras como “e-learning” e “b-learning” já faziam parte do léxico próprio da formação profissional, no seio de instituições que acompanharam a evolução dos tempos, modernizando-se e rentabilizando os recursos digitais que a tecnologia permite. O e-learning refere a utilização da Internet como meio de comunicação, síncrono ou assíncrono, em que o professor/formador está à distância e o aluno/formando aprende através de conteúdos colocados no computador e/ou Internet, podendo ser considerado um modelo interactivo de Ensino à Distância. O b-learning ou “blended learning” pode ser considerado uma das várias modalidades de e-Learning, que resulta na integração de

módulos e/ou atividades presenciais e à distância, sendo considerado um regime misto. Tais termos assumem agora um maior protagonismo, sendo a utilização do e-learning muito actual, sem sessões presenciais durante a pandemia para esmagadora maioria dos alunos pois apenas os alunos do secundário (11º/12º anos) regressaram recentemente fisicamente às escolas para preparação dos exames nacionais. O b-learning tem sido apontado como uma solução mista para o futuro como estratégia de rentabilização de recursos e implementação de um novo paradigma no ensino para a escola.

A nível geral, surgem ainda termos como “web talk”, “webinar” e uma panóplia de cursos online sobre os mais variados assuntos, disponibilizando recursos e informação a toda a hora e em qualquer lugar.

Em casa, alunos, pais e professores, faziam o seu melhor ou o que podiam, todos enfrentando desafios jamais vislumbrados e desejando que a ameaça terminasse depressa. Os “media” e as redes sociais acompanhando tudo e inflamando aqui e ali algum aspecto menos positivo de todo o processo.

As mudanças trazem sempre adeptos e resistentes, que produzem debates intensos nas redes sociais sobre o impacto das aulas online, utilidade das mesmas, o cansaço de professores e alunos, a capacidade de aprendizagem destes, a diversidade na capacidade de adaptação dos profissionais, o esgotamento dos pais, as desigualdades no acesso e suas implicações nos mais carenciados, a importância de continuar programas formativos cujos resultados se desconhece quando a sobrevivência, saúde física e mental estava em causa, etc.

Como pano de fundo de toda esta situação na actual pandemia, sublinha-se a existência de um excesso de informação e contradição que contribui para a entropia e conflitualidade intra e interindividual, ficando quer indivíduos quer sociedade em geral confusos e sobrecarregados.

Neste momento, em período de férias escolares, pais, alunos e professores, antecipam já com alguma expectativa e ansiedade o próximo ano lectivo, embora esteja ainda no campo da incerteza como irá decorrer parece que o regresso presencial às escolas não será possível, de modo integral, pelo menos no período inicial.

Para alguns professores foi uma experiência positiva e satisfatória, adaptaram-se a não olhar os alunos nos olhos, desenvolveram capacidades que desconheciam, aprenderam a usar novas ferramentas e a explorar novos recursos, que poderão utilizar no futuro. Outros sentiram-se perdidos e assoberbados com novas e penosas tarefas, acumularam cansaço e desejaram que o ano terminasse. Entre uns e outros uma diversidade de atitudes e comportamentos, que diferenciam cada professor e o tornam um ser e profissional único.

Quanto aos alunos, também muito diferentes entre si, alguns sentiram que o ensino online era pouco personalizado, não contribuía para aprenderem mais,

dispersavam, não se concentravam nas aulas, aborreciam-se, recorriam a distrações durante as aulas (telemóvel, redes sociais, etc.) e apontam uma grande diferença de professor para professor na utilização das ferramentas digitais. Outros verificaram que conseguem manter-se mais atentos durante as aulas online, não dispersam tanto, concentram-se melhor, em especial os que nas aulas presenciais se distraíam mais ou tinham dificuldade em manter a atenção. Os alunos mais tímidos, reservados e que têm alguma dificuldade na interação social apreciaram as aulas à distância, para alguns foi-lhes permitido estar onde mais gostam (no seu quarto).

Para muitos pais, o desafio de manter os filhos afastados da tecnologia ou fomentar a realização de outras tarefas que não incluam ecrãs tornou-se em algo ambivalente, muitos deles em teletrabalho passavam o dia em frente a um ecrã e os filhos, em grande parte do dia, pelas tarefas escolares também, sendo que muito do seu lazer passa pelos ecrãs e uso de tecnologia. Não podendo sair, para muitos o uso da tecnologia intensificou-se.

Assumido é o facto de que deve existir continuidade na aprendizagem, sendo os professores e formadores impulsionados a explorar os recursos tecnológicos de modo a proporcionarem o melhor contexto, dadas as circunstâncias, para os alunos acederem aos conteúdos e aprenderem.

No seio da comunidade científica permanecem dúvidas sobre a eficácia do ensino à distância quando comparado com o ensino presencial, à imagem deste também a eficácia da aprendizagem à distância variará em função de diversos factores. Além de que as variações do ensino à distância podem ser numerosas, sendo que o modo integral está pouco estudado pois não é muito usado*.

Têm surgido referenciados* alguns estudos sobre a eficácia do ensino à distância, nomeadamente em países em que já havia tradição nesta modalidade como os EUA, onde este tipo de ensino é popular e abrange muitos alunos. A utilização do ensino à distância a nível superior já se vinha acentuando antes da pandemia, surgindo interesse sobre o seu impacto nos estudantes. De modo resumido, embora os estudos sejam escassos e não se possa generalizar, os estudantes universitários apresentam piores resultados no ensino à distância, maior abandono e menor probabilidade de sucesso no progresso formativo, trazendo menos benefícios aos alunos que apresentam dificuldades. Também no secundário, os alunos com dificuldades apresentam piores resultados com ensino à distância do que com ensino presencial. Surgindo o ensino à distância útil para alunos com resultados médios ou elevados aprofundarem matérias específicas, consolidando conhecimentos.

Uma das questões que se coloca remete para a relação professor-aluno, que se desenvolve de diferente modo no contexto escolar presencial e no ensino à distância integral, sendo que a investigação aponta para a importância da interação direta com o professor, indicando que a sua ausência será prejudicial para a aprendizagem. Verifica-se ainda que o ensino presencial agregado ao

ensino à distância apresenta resultados semelhantes ao ensino totalmente presencial, colocando a tónica no factor humano e no papel do professor. O desempenho deste, a sua preparação, formação e motivação parecem ser fundamentais para a aprendizagem dos alunos. Os professores estão preparados para lecionar em contexto de sala de aula presencial, não estando preparados para o ensino à distância as dificuldades foram acrescidas, em especial no que respeita a utilização da tecnologia, que exige o desenvolvimento de estratégias específicas quer em termos de comunicação quer em termos de ensino. Mais do que a transmissão de conteúdos, é importante ter em conta a formação dos professores nas ferramentas digitais, adquirindo estratégias que resultem online, motivando os alunos para a aprendizagem e fomentando uma experiência profissional satisfatória. Sendo a questão da motivação do aluno central na aprendizagem e o abandono escolar uma preocupação, onde a interação personalizada com comunicação regular positiva pode motivar a ligação do aluno e, conseqüentemente, a continuação e conclusão do programa de estudos.

A insatisfação dos professores é algo que acompanhamos há vários anos, sobretudo com o acumular de tarefas extra sala de aula/ensino e sobrecarga com tarefas administrativas, algo que se manteve neste período de ensino à distância e que tem efeitos negativos na sua satisfação com o trabalho, contribuindo para a sua exaustão. No entanto, sublinha-se a capacidade criativa e adaptativa dos mesmos para fazerem face a uma situação que extrapolou tudo o que era conhecido, sendo que alguns, também eles pais com crianças em casa, familiares dependentes ou de risco, eles mesmo de risco, se encontravam a enfrentar situações de particular desafio pessoal.

Se os professores são muito diferentes entre si, o mesmo se pode dizer dos alunos que se viram recolhidos em casa, uns com facilidade de acesso à tecnologia e internet outros nem por isso, alguns com os pais outros sozinhos, alguns com pais buscando tranquilizar e tranquilizar-se no meio de uma pandemia, outros com pais a atravessar uma crise, com dificuldades diversas, económicas, pessoais com pouca capacidade em auto-regular as suas emoções e conter as suas ações, gerando relações agressivas, violentas e onde a escola, único refúgio de muitas crianças e adolescentes deixou de o ser. Muito diferentes os alunos, muito variadas as condições das famílias e as relações entre os seus membros. A tendência dos estudos aponta para que, em média, os alunos com baixo nível socioeconómico são os que apresentam piores condições de acesso e uso tecnológico, tendendo a ter pior aproveitamento no ensino à distância quando comparado ao presencial. Durante o início da pandemia, em Portugal, deu-se o alerta e foi notório o esforço para colmatar a desigualdade no acesso à tecnologia por parte dos alunos. Dado o fim da pandemia não estar à vista, é de particular pertinência continuarem os programas de apoio às famílias que visam atenuar a desigualdade social e a integração no ensino à distância de todos os alunos, bem como o desenvolvimento de estratégias de apoio personalizadas no caso de

necessidade pessoal.

Durante este período foi produzida uma quantidade de recursos, online, vídeos, workshops, folhetos, etc. com informação que poderia ser útil para os formadores/professores e também para os alunos rentabilizarem a aprendizagem no ensino online, mas tanto uns como outros tiveram de agir e provavelmente não tiveram muito tempo para explorar essas ferramentas. Acrescendo a dificuldade de gerir o excesso de informação e separar o importante do acessório, a prioridade estava em prosseguir com os programas e com as aulas. O que se sabe é que o ensino à distância usado de forma integral é raro, desconhecendo-se as suas implicações na aprendizagem, subsistindo dúvidas sobre a sua eficácia, embora seja mais favorável quando se consegue manter a relação entre professor/aluno, usado em matérias específicas e num sistema misto*. Sabe-se também que, de momento, foi uma solução que visou a proteção de alunos, professores e comunidade em geral e que pode vir a fazer parte de uma solução futura, quer numa versão integral quer parcial. Seja como for, embora não substitua o ensino presencial, é um recurso que pode fazer chegar a todos o conhecimento, tornando-o acessível, uma ferramenta cada vez ser mais relevante a nível do ensino que pode trazer uma contribuição positiva à aprendizagem.

Artigos de interesse para o tema:

*<https://observador.pt/especiais/o-ensino-a-distancia-funciona/>

<https://www.iniciativaeducacao.org/pt/ed-on/ed-on-artigos/sera-a-distancia-igual-para-todos>

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/roteiro_ead_vfinal.pdf

Opinião – Desemprego em tempos de pandemia

Camila Borges

Investigadora júnior do Centro de Trauma

Ficar desempregada no meio de uma pandemia mundial é uma prova de esforço adicional num momento em que a nossa realidade deixa de fazer sentido. Normalmente, ficar sem trabalho seria desesperante, mas, em circunstâncias tão especiais, é o equivalente a estar encurralada em alguma parte sem saber como sair dali.

Logo em março, na sequência da declaração do estado de emergência, a empresa para a qual trabalhava decidiu dispensar vários trabalhadores - estratégia que continuou pelos meses seguintes levando ao despedimento de mais de mil de pessoas. Os mortos e os infetados eram contabilizados diariamente, mas não víamos representados os números de quem, devido a uma economia fragilizada pela Covid-19, sofreu os efeitos colaterais de toda esta situação. Percebemos nesse momento que o vírus nos cerca de várias formas. Nos objetos e superfícies, no contacto próximo com as pessoas e, sobretudo, na nossa incapacidade de fazer frente a esta conjuntura que, nos avisaram, vai ser prolongada e difícil.

A partilha de um cenário de desemprego com amigos e colegas pode fazer-nos sentir menos sozinhos, depois de o sonho de muitos de nós ter ficado suspenso e muitos anos de trabalho e dedicação terem acabado abruptamente. Foram alguns dias de expectativa, na esperança de que o cenário não fosse tão negro quanto se pensava e que a empresa pudesse precisar de nós a curto prazo. Foi só com o prolongar do confinamento que percebemos que o problema não tinha resolução à vista e a nossa situação era muito precária. As palavras de incentivo que partilhámos ao início iam dando lugar a estratégias de como não sucumbir ao desespero. A esperança no futuro, o consumo de entretenimento capaz de nos alienar eficazmente, as mensagens carregadas de apoio e preocupação foram artifícios que aprendemos a esmerar com o passar dos dias. A aviação provou-se frágil como um organismo exposto ao vírus: não há forma de contornar o fecho de fronteiras, a falta de clientes e a diminuição de voos, que levou inevitavelmente a um desfecho catastrófico.

Ao mesmo tempo, emergia o discurso de como deveríamos aproveitar este tempo para uma valorização curricular - aprender novas competências ou melhorar as já existentes, aquilo que se propagava como a produtividade na quarentena. E estes incentivos pareciam ser emitidos a partir de uma realidade confortável e distante da minha, potenciados pelos ecos das redes sociais e de uma encenação virtual de como é pacífica a jornada por este momento. Nessa altura, como pensar em estudar, aprender e rentabilizar os dias num cenário onde a incerteza reina e a ansiedade de ter perdido o controlo sobre tudo à nossa volta é o novo normal? No meu caso, o empenho em algumas tarefas foi usado apenas como estratégia de sobrevivência, para que a quarentena decorresse sem desalento.

Não foi fácil ficar desempregada, longe de casa, sem poder estar fisicamente com a família e os amigos, ao invés estar cercada de notícias que catapultavam os meus níveis de ansiedade e angústia. Sentia-me culpada por estar mal ao ver-me sem trabalho, e achava que o meu problema era menor comparado ao de outras pessoas, que ficavam doentes ou morriam. A novidade de uma pandemia global também se estende assim à forma como o desemprego é vivido, onde se contabilizam cada vez menos as possibilidades de um emprego e a ambiguidade de sentimentos é uma constante. Para quem perdeu a sua fonte de rendimento a luz ao fundo do túnel está bem longe.

Opinião – Covid-19 e o confinamento com crianças – desafios e oportunidades

Aida Dias

Psicóloga Clínica e Investigadora do Centro de Trauma (CES/UC)

A pandemia de Covid-19 revelou-se um facto de escala mundial, motivando o confinamento de milhões de agregados familiares. Mães, pais e crianças passaram a conviver 24 horas por dia, 7 dias por semana, e não apenas no período de férias, em que a família se organiza atempadamente para gerir atividades conjuntas de forma concertada. O cuidado informal dos avós, dos vizinhos ou dos amigos foi cerceado, e as crianças passaram a aprender em casa o que habitualmente aprendem na escola.

É verdade que para muitas famílias este período de mudança e dúvida foi experienciado como um desafio, quer pela necessidade de gerir relações anteriores instáveis quer pela dificuldade em conciliar os múltiplos papéis que tiveram que desempenhar em simultâneo. A equidade de papéis do homem e da mulher na gestão da vida doméstica e dos cuidados às crianças foi marcadamente posta à prova. Nas famílias com guarda partilhada das crianças, o confinamento terá certamente intensificado conflitos, e dificultado a proximidade dos progenitores aos seus filhos de forma equilibrada. Mas outras famílias porém, terão conseguido fomentar a flexibilidade e reforçar laços afectivos. O facto de uma parte substancial da população ter conseguido funcionar em teletrabalho, ainda que com as suas inerentes dificuldades, criou oportunidades bilaterais para um melhor conhecimento mútuo: os pais viram os seus filhos a aprender em casa e os filhos puderam ver os seus pais a desempenhar as tarefas do seu trabalho.

Dificuldades severas poderão ter surgido nos agregados familiares com condições desfavoráveis pré-existentes. Como geriram esta situação as famílias de crianças hiperativas, com autismo, com depressão ou outras doenças mentais? Como é que os pais de crianças com deficiência física e/ou mental geriram os cuidados aos seus filhos? Quem cuidou das crianças nas famílias cujos pais sofrem de doença física ou mental? Como foi vivida esta experiência pelas famílias em que existe violência doméstica? Como lidaram com as crianças os pais que perderam a sua fonte de rendimentos? E nas famílias em que só existe um pai ou uma mãe, como foi gerida a situação? E como viveram as famílias o luto da perda de entes queridos? Foram os serviços de apoio local capazes de sinalizar e de apoiar estas situações? Se voltarmos ao confinamento, conseguiremos dar resposta a situações como estas? Nestes contextos, o apoio institucional ou informal eficaz poderá fazer a diferença na vida destas crianças, que um dia serão adultos com a estrutura cognitiva e emocional que estão a desenvolver neste momento.

A diversidade de agregados não nos permite delinear uma estratégia única para compreender e amenizar o stress associado a esta condição, que é nova não só para as equipas terapêuticas e de investigação que procuram conter os efeitos clínicos da doença, mas também para todos aqueles que se vêm a braços com uma mudança brutal nas suas rotinas diárias, acompanhada de incertezas sobre o dia de amanhã. Ainda que a resposta de apoio possa ser insuficiente, cada pai e/ou mãe poderá suavizar o impacto desta experiência se der prioridade às necessidades que são a base de sustentação da sobrevivência dos seus filhos. São elas a segurança, o afecto, a alimentação, o sono, e, sempre que possível, a cognição ou interpretação da realidade que está a ser vivida pela criança. São frequentes os medos sobre a perda de entes queridos, sobre a contaminação da própria criança ou até o medo de não voltar a ver os amigos da escola. Ao brincar com a criança, introduzindo o tema da realidade atual, os pais poderão explorar o que pensam os mais novos da situação e redefinir representações ou fantasias que geram ansiedade. A parentalidade positiva, baseada na atenção ao comportamento adequado e o apelo à participação da criança nas tomadas de decisão do dia a dia poderão ser fortes aliados para a gestão das relações familiares. No entanto, situações como o uso de uma palavra agreste, de um jantar menos elaborado ou de uma ida tardia para a cama não devem de todo constituir-se como motivos de culpa, ainda que nos livros do desenvolvimento infantil se apregoe a necessidade de o evitar. Estamos perante uma crise, que cria ela própria condições para as crianças aprenderem a gerir e a tolerar reações humanas menos adequadas. Podem estes momentos tornar-se em oportunidades para desenvolver flexibilidade e resiliência.

Estamos certos que todos estão a dar o seu melhor nesta situação de exceção. Ainda assim, é obrigação de todos nós colaborar na sinalização de situações que consideramos de risco acrescido, e para quem as consequências da pandemia poderão transcender o medo de ser contaminado e a mudança das rotinas, para se transformarem em ameaça real à integridade física e emocional. Esta ameaça quando persiste, transforma-se num forte preditor da perturbação de stress pós-traumático.

Opinião – Luto durante a pandemia de Covid19: A distância do adamastor?

José Carlos Rocha

Psicólogo Clínico

Em 2003, com a discussão sobre a Gripe Aviária (H5N1) muitas organizações europeias começaram a desenvolver planos de contingência para uma potencial pandemia com particular atenção para os seus efeitos Psicológicos nas

organizações e nos seus colaboradores. Na Suíça, através do departamento de Psicologia Clínica da Universidade de Zurique, várias organizações bancárias pediram aos Psicólogos para desenvolverem planos de contingência face aos riscos psicossociais inerentes a uma potencial pandemia, que seriam considerados os mais complexos e mais gravosos efeitos. Já nesse momento se antecipou um conjunto de dificuldades, nomeadamente, relativamente ao stress traumático e ao luto complicado. Esta consciência dos riscos e das limitações promoveu o financiamento para o desenvolvimento de avaliação e tratamentos psicológicos à distância.

Sabemos que o nível de clareza e especificidade da comunicação sobre a saúde mental são muitas vezes reduzidos no discurso público e corporativo. Contudo, a situação de atual pandemia trouxe consigo uma emoção muito intensa e generalizada: o medo. Aquilo que todos antecipávamos para o ano de 2020 foi radicalmente alterado a vários níveis: familiares, negócios, trabalho, férias, educacionais. Foi exigido um enorme esforço de reorganização com muito pouco tempo de preparação. As expectativas foram realinhadas, os novos problemas foram definidos, a criatividade foi mobilizada para gerar soluções e a comunicação juntou esforços em problemas comuns para implementar ações. Não perdemos muito tempo a evitar a realidade que estava a surgir, ativámos, ficámos ansiosos, mobilizamo-nos pessoalmente e nas comunidades.

Ficámos limitados em muitos recursos habituais, as nossas opções ficaram reduzidas e percebemos que o contacto direto com os outros aumentava o risco de propagação da doença. Compensamos isso com mais e melhores contactos à distância, passamos a viver um mundo cheio de afetos comunicados verbalmente como provavelmente nem imaginávamos ser possível. Contudo, obstaculizavam o contacto presencial, a comunicação com feedbacks intensos de emoções e plenos de nuances subtis, ora acalentadoras ora críticas, ou capazes de nos fazer sentir fisicamente próximos das realidades afetivas. Entendemos que é possível estarmos socialmente próximos sem estarmos presentes fisicamente e cada vez vamos melhorando esta nossa capacidade.

Sabíamos que esta crise iria abalar a nossa saúde mental em inúmeros detalhes, particularmente em crianças ou adultos mais vulneráveis. Houve um considerável esforço para criar serviços de avaliação e acompanhamento psicológico online ou telefónico. É exemplo disso a criação da Linha de Apoio Psicológico que juntou a Ordem dos Psicólogos Portugueses e o Ministério da Saúde.

Rapidamente entendemos que muitas das nossas funções sociais essenciais foram mantidas, após a urgência inicial de compra de bens de primeira necessidade, de reestruturação das funções do estado e das empresas. O que estaria evidentemente limitado era o mundo dos afetos, dos vínculos.

Percebemos o impacto que tinha sobre os doentes sobreviventes no que concerne à sua própria saúde emocional. O risco de vida, os tratamentos altamente invasivos, o isolamento e toda a incerteza trouxe riscos extremos que teremos de lidar nos próximos meses e anos.

Percebemos que a vida continuava, pessoas nasciam e morriam. O nascimento e a morte são grandes crises de vida, momentos que podem dramaticamente nos fazer crescer ou nos tornar mais frágeis. E não nasciam nem morriam da mesma maneira. Tudo que antecipamos teve ou terá de ser ajustado.

Ocorreram especiais mudanças no modo como se passou a morrer. Em particular, os cuidados de fim de vida ficaram assepticamente sem contacto com aqueles a que nos vinculamos. Perdemos pessoas sem acompanhar a evolução, sem nos despedirmos, sem nos prepararmos, sem nos depararmos com a mudança e com a morte. Além disso, ficamos privados dos rituais que nos iam dando possibilidade de homenagear, de partilhar o significado que aquela pessoa teve na nossa vida, sem nos apoiarmos mutuamente no modo que cada um quer para si.

Perdemos quando por vezes antes era possível, um mais direto contacto com a morte, conseqüentemente, fica limitado o luto antecipatório. Ficamos menos preparados e temos mais dificuldade em aceitar as perdas. Esta faceta tem centrado as dificuldades clínicas no acompanhamento do luto. Há a forte sensação de não ter sido um desfecho digno para vidas plenas de afetos e significados. Há um contexto favorável à desrealização, com picos intrusivos de revolta e não-aceitação.

O contexto social, a nossa rede de afetos que nos oferece espaço para narrarmos emoções e significados, ficou estranhamente perigosa com o risco de contágios. Ficou infrequente e daí crescem ainda mais riscos para lutos complicados.

Sensibilizamos sobre estas dificuldades únicas, para o conhecimento que as emoções do luto são mutáveis, são individuais, sem fases estáticas, abrindo a comunicação para elaborações mais profundas seja sobre o significado da vida, sobre o futuro, sobre as relações, sobre nós próprios. Criámos instrumentos de rastreio online (www.cptl.pt/rastreio), que permitam aos técnicos e a cada um avaliar se esses sintomas se tornam excessivos ao ponto de bloquear a integração da experiência e assim gerar duradouro e profundo mal-estar. Formamos como nunca os profissionais a saberem lidar com a intensas emoções das perdas a abrir caminho a intervenções psicológicas altamente eficazes.

Abrimos discussão sobre os danos potenciais e procura-se em cada caso minimizar o sofrimento àquele que é exclusivamente essencial, porque a sensibilidade ao outro está extremada face às poucas interações. "Parece carne viva", dizia uma paciente que desejava ganhar um novo "calo emocional" que a insensibilizasse. Será que nos queremos tornar insensíveis às nossas perdas? Será que antes preferimos entender o sentido daquilo que estamos a sentir? As novas terapias narrativas do luto têm colocado especial ênfase nestes processos íntimos e os ensaios clínicos que efectuámos demonstram a sua eficácia.

Uma das investigações mais interessantes que temos no prelo sobre o luto diz

respeito à construção partilhada de significados. Desenvolvemos no IINFACTS, CESPU, uma escala que permite quantificar o quão somos capazes de co-construir, exprimir, testar novas palavras que ajudem a quebrar a solidão única do que vivemos. Segundo os nossos dados, esta variável parece ser central nestes processos. Fica o convite!

Opinião – Reflexões pandémicas

João Veloso

Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta e Investigador associado do Centro de Trauma (CES/UC)

Pequenas reflexões desenvolvidas ao longo deste período pandémico, COVID19.

A primeira reflexão foi sobre o futuro: Como vai ser?

Durante muito tempo parecia que sabíamos como projetar e equilibrar o presente e o futuro... Entretanto apareceu a COVID19 e tudo ficou baralhado, parecendo até que o que já sabíamos das experiências pandémicas não se aplicava, apenas porque vínhamos de um mundo que parecia ter respostas para tudo e respostas rápidas. Confusão. Afinal estamos a descobrir que nem tudo é assim e nem vale a pena rebuscar medidas do passado, porque a vontade que tudo fique bem é tão grande que negamos a implementação de medidas que, nesse passado, foram úteis e eficazes.

Esta tem sido uma dura realidade: parece um confronto famoso entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, que não teria importância pela sua naturalidade se não fosse o caso de ser aplicado pelas entidades públicas, tentando perceber onde está a realidade e a fantasia.

Tudo é tão novo que as sugestões para controlo desta pandemia são afastamento social, higienização das mãos e etiqueta respiratória. Utilizo intencionalmente termos institucionais para referir: manter distância entre as pessoas, lavar as mãos e não tossir/falar para cima uns dos outros – medidas tão antigas como todo o conhecimento da saúde pública, mas também da boa educação e da higiene...

A segunda reflexão foi: - No início do confinamento espontâneo e autónomo realizado pela população portuguesa e suas empresas, existiu uma comunicação coerente entre as emoções e as cognições, houve coerência.

A partir de certa altura, no entanto, essa coerência foi-se perdendo, especialmente quando os critérios de saúde pública, que eram determinantes na altura, passaram a ser influenciados pela vertente económica e geridos pelo poder político. Nesse momento começaram a existir dificuldades em perceber prioridades, ritmos e procedimentos, decidir o que de facto era importante: a saúde ou a economia? Certamente as duas, mas a informação passou a dar

destaque à economia: - temos de sair, ir aos restaurantes, espetáculos, trabalhar, comprar, gastar, fazer férias cá dentro, etc., e no fim de tudo isto queremos que as pessoas - ou seja, a comunidade - siga que caminho? Para já em Lisboa não se percebe, mas este caminho não serve...

A terceira reflexão foi, ou é: - Ao longo do COVID19 existiu um fenómeno estranho, as mortes e forma como eram anunciadas.

Verifica-se a banalização da morte e da idade de quem morre, isto é, diz-se muitas vezes que os mortos tinham "uma idade superior a 80 anos". Parece que a partir de certa idade o valor da vida deixa de ser relevante e passamos a pertencer a um grupo que não é o nosso e por isso estamos protegidos...

Mas as pessoas dos grupos de 60, 70, 80, 90 ou mais também têm uma vida para proteger e cuidar ou serem cuidadas. Esta informação que as pessoas que morrem têm certas comorbidades não deveria ser uma banalização, ou proteção da população, mas sim um espaço de dignificação e comunicação da ligação plena entre todos os grupos etários. Diria de uma certa continuidade social. Continuamos a ter as notícias de que são mais 9 mortes, todos com mais de 80 anos. Espero que não seja ninguém próximo e que amamos, porque esses não têm 60, 70, 80, 90 ou mais anos, são pais, irmãos, avós, tios e amigos e com esses também perdemos muita coisa. Estamos a acentuar as clivagens sociais que preocupam muito economicamente e muito pouco socialmente. Temos de ter atenção a esta continuidade social, ela dá memória, experiência, afetos e muita, muita esperança.

Reflexão número quatro: - No início da pandemia tivemos os colaboradores dos supermercados como heróis, estiveram na linha da frente como os médicos e outros.

Vimos como a necessidade altera a importância social das profissões e dos grupos. Mas será que alguma dessas coisas se vai manter, e que por isso a organização social se vai alterar? Respondo já: "Não!!!" Mas deveria ser uma oportunidade! Vamos ver se esta pode ser a novidade desta pandemia. Não estou otimista, mas desejo que desta forma se possa crescer com mais grupos incluídos na progressão social.

Reflexão quase final: - Esta pandemia não traz nada que ainda não se saiba.

Não existe nenhum acontecimento que seja novo na saúde mental: na minha experiência clínica e na vivência que vou tendo com os meus utentes, verifico que - e como era previsto por diversos estudos - quem tinha patologia vê o seu quadro clínico agravado ou reativado, e quem não tinha enquadra-se na estatística devido à exposição a evento potencialmente traumático, isto é, aparecimento de 7 a 10% de novos casos, e o resto continua como sempre foi.

Mas para ser possível contrariar isto, não nos podemos esquecer que a saúde mental vive claramente da coerência, a função cognitiva mais próxima da resiliência que possuímos e, se não tivermos atenção a isso, vamos criar trauma e com isso replicar outras experiências traumáticas que estiveram associadas a outros regimes. É exatamente esta realidade que me assusta,

porque parece que que fomos atacados pelo mesmo desconhecimento que sobre este vírus, COVID19, e que não sabemos nada. Sabemos e temos de começar a agir.

Temos de trabalhar na coerência e consistência da informação e comunicação, temos de estabilizar a organização entre a saúde e a economia, temos de dar respostas sociais e temos de prevenir e preparar para o que já sabemos que vai acontecer.

Reforço que não é por querermos muito uma coisa que ela vai acontecer. Neste caso a história e a ciência já contaram a história vezes sem conta e nós agora temos de aproveitar para agir, formar, informar e prevenir. Nada de novo, na saúde mental.

Opinião – Ensaio sobre o silêncio

Fulvio Cesar Garcia Severino

Doutorando do Programa de Pós-graduação em Educação, Linha de pesquisa Educação, Cultura e Subjetividade, da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos-SP/Brasil)

Talvez alguém olhe as ruas da cidade onde vive e ouça um silêncio que ecoa distante e se junta a tantos outros silêncios que já não mais ecoam. A pandemia do covid-19 tem nos levado a muita reflexão, reflexão essa estimulada compulsoriamente, porque demanda das pessoas que se confinem, que tentem o exercício de conviver consigo mesmas por um tempo não determinado. O futuro foi confiscado porque se tornou incerto. O futuro, esta entidade que nunca existiu concretamente, mas que existia como plano, como rotina, como previsão, como possibilidade, como um discurso que inventávamos, deixou de existir da forma como estávamos acostumados. A tarefa desafiadora agora é criar não apenas um novo futuro, é preciso criar uma forma de criar um futuro. No entanto, resta uma pergunta essencial para respondermos ainda: que vidas terão direito a um futuro? Esta pergunta provém de outra, que ainda não havíamos respondido: “que vidas importam?”, ou ainda “importam para que finalidade?”.

Esta suspensão do futuro implica medo. O medo ronda nossas reflexões, nosso confinamento. Ao mesmo tempo em que as imagens da pandemia circulam o mundo como informações de um passado que ainda é presente, revelam o futuro iminente sem tempo previsto para acabar – colocado no lugar daquele que nos foi confiscado, que nem sequer existia. Surge a necessidade de algo que retire esse medo, que devolva uma certeza, que acalme o sentimento de impotência, de fragilidade.

O governo federal do Brasil apresentou uma solução de forma mágica. Na segunda-feira, dia 23 de março, lançou uma medida provisória que permitia empregadores suspenderem o contrato de trabalho por quatro meses. Na terça, dia 24, fez um pronunciamento em que afirmava que o covid-19 é apenas uma "gripezinha" e que a economia (seja lá o que isso signifique nesse novo contexto) não pode parar. Está feita a mágica! De um futuro incerto transita-se (alucinadamente) para a certeza. Desloca-se o medo da pandemia para o medo da "economia" – medo esse criado e que nele mesmo contém o antídoto: voltar à normalidade. Normalidade é outra palavra que perdeu qualquer significado que até então existia, ou faziam-nos acreditar que existia um significado.

Embora o presidente tenha voltado atrás parcialmente na questão dos salários, o medo foi acionado e baseado em um sentimento que tem realidade: milhares e milhares de famílias não serão capazes de se manter em quarentena por meses sem renda. Desloca-se, novamente, num passe de mágica, a ação neoliberal de um governo mínimo para uma suposta meritocracia necropolítica, como se esses dois fenômenos fossem antagônicos e que se coalescem em forma de política pública da salvação.

Alguns governos estaduais e municipais começam a revogar o fechamento do comércio e começam a permitir a reabertura para que a economia "volte a funcionar". Grupos de pessoas saem às ruas, dentro de seus carros caros, pedindo à volta da normalidade. A certeza que o governo entrega é a certeza do caos, do desastre, de uma hecatombe como vividos pela Itália e Espanha. Some-se o fato de que a desigualdade no Brasil é assustadora e que milhares se encontram em situação de rua, milhões se encontram em favelas cujas condições não permitem os devidos cuidados que as estratégias mundiais recomendam e outros milhões não têm nem terão como se manterem em confinamento por falta de condições financeiras e materiais de subsistência.

O conjunto dessas condições não entra em nenhum cálculo do governo federal. Além do mais, os governos estaduais e municipais serão responsabilizados pelo caos iminente, não o governo federal. O economista Eduardo Moreira tem nos alertado muito sobre essas condições, no Brasil, e feito análises bastante interessantes. Disso tudo, conclui-se que não vivemos apenas uma crise da saúde, mas uma crise social que escancara a desigualdade e revela o "pensamento abissal" brasileiro, mas também da humanidade, como bem afirmara Boaventura Souza Santos, agora evidentemente também como pandemia. A desigualdade revela-se como o catalizador da devastação que, ironicamente, equaliza as vidas – mas apenas equaliza aquelas que importam, aquelas que podem renunciar à preocupação com o presente para se preocupar com o futuro. Para algumas, o presente está também sendo confiscado.

Enquanto a arte é uma forma de nos relacionarmos com o passado e com o presente, a ciência é uma forma de nos relacionarmos também com o futuro, permitindo-nos atribuir um sentido de realidade. Mas se arte e ciência são depreciadas e colocadas em detrimento de achismos e de "teorias" absurdas como terraplanismo, como "vacinas não funcionam, são armas biológicas"

passamos a perder a noção do limite do que é verdade e do que não é, por extensão, do que é realidade e de como fazer sua leitura.

Entendemos que o discurso do presidente (ao qual negamos fazer referência) ganha permissão de emergir porque há condições que também o permitem ter recepção e circulação. O ataque às universidades públicas desde o início do governo e o novo anúncio de cortes de bolsas para a pós-graduação reforçam a crise e mantêm a estratégia de, insidiosamente, produzir o caos “pelas beiradas”. O maquinário de fake news continua ativo e encontra agora um conjunto de pessoas confinadas, amedrontadas, sem esperança e reatualiza um conjunto de discursos circulantes desde o golpe de 2016 que ganham vida e arrebanham um conjunto imenso de desesperados cuja única esperança é o abismo. Na fuga do caos, estamos caminhando rumo ao caos. E, na perspectiva de um futuro incerto, caminhamos rumo à incerta certeza do futuro.

E ainda não respondemos a algumas perguntas: que vidas importam e que vidas “merecem” um futuro? Se essas forem difíceis, tentemos essas: Quais silêncios são mais altos e quais gritos são mais silenciosos?

[março de 2020]

PUBLICAÇÕES

Propomos neste espaço a consulta de alguns artigos científicos/livros recentes sobre a especialidade (**Top4Trauma**) e destacamos notícias, reportagens e vídeos sobre a temática do trauma psicológico na secção “**Trauma e Media**”.

TOP4 TRAUMA

ARTIGOS:

1. Lotzin, A.; Aakvaag, N.; Acquarini, E.; Adjukovic, D.; Ardino, V.; Böttche, M.; Bondjers, K.; Brasgejö, M.; Dragan, M.; Braga, M.; Gelezelyte, O.; Grajewski, P.; Javakhishvili, J.; Kazlauskas, E.; Knefel, M.; Lueger-Schuster, B.; Makhshvili, N.; Mooren, T.; Sales, L.; Stevanovic, A.; Schafër, I. (2020), Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of COVID-19 pandemic – Study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study, in *European Journal of Psychotraumatology*.

2. Sales, L. (2020), O trauma psicológico depois das crises, desastres e catástrofe, in Quartilho, M. J. (org.), *Psiquiatra Social e Cultural*. Coimbra: Imprensa Universidade de Coimbra.
3. Becker, J.P.; Paixão, R.; Quartilho, M.J. (2020), A Relational Model for Stress: A Systematic Review of the Risk and Protective Factors for Stress-Related Diseases in Firefighters, in *Psych* 2(1): 74-84.
4. Javakhishvili, J., Ardino, V., Bragesjö, M., Gorniak, G., Kazlauskas, E., Schäfer, I., Schäflein, E., Williamson, V. (2020), *ESTSS Recommendations on Mental Health and Psychosocial Care During Pandemics* – disponível em: - <https://estss.org/estss-recommendations-on-mental-health-and-psychosocial-care-during-pandemics>

LIVROS:

1. Reis, J. (org.) (2020) *Palavras para lá da Pandemia: Cem Lados de uma Crise*. CES - disponível em: <https://ces.uc.pt/publicacoes/palavras-pandemia/?lang=1&id=30239>
2. Quartilho, M. J. (org.) (2020), *Psiquiatra Social e Cultural*. Coimbra: Imprensa Universidade de Coimbra.
3. Strecht, P. (2020). *COVID-19: Uma Lição de Esperança no Futuro: Análise Psicossocial da Pandemia*. Lisboa: Manufactura.
4. Ippen, C.; Brymer, M. (2020) *Trinka e João no combate ao grande Vírus: Trinka, João e a comunidade trabalham juntos*. Versão portuguesa - disponível em: https://piploproductions.com/wpcontent/uploads/2020/06/Trinka_e_Joao_s_tory_portuguese_compressed.pdf

TRAUMA E MEDIA

REFLEXÕES:

1. Um dia esta dor vai nos ser útil (José Tolentino Mendonça, cardeal e teólogo, 11 de julho de 2020) - disponível em: <https://expresso.pt/opiniaio/2020-07-11-Um-dia-esta-dor-vai-nos-ser-util>
2. Pedro Lima (Margarida Figueiredo-Braga, investigadora do CT, 3 de julho de 2020) – disponível em: <https://www.facebook.com/notes/centro-de-trauma/pedro-lima/3029212370529987/>
3. Quando o 17 se impôs às nossas vidas ... (Ana Araújo, colaboradora do CT, 19 de junho de 2020) – disponível em: <https://www.facebook.com/notes/centro-de-trauma/quando-o-17-se-imp%C3%B4s-%C3%A0s-nossas-vidas/2992840044167220/>
4. Como interpretar o filme “Joker”? Um olhar sobre as diferentes perspetivas: A Antropologia e o Trauma (Joana Proença Becker, investigadora do CT, 06 de maio de 2020) – disponível em: <https://www.facebook.com/watch/?v=245982729820585>
5. Um recado (um pouco de humor ajuda a combater o stress) - disponível em: <https://www.facebook.com/MidiaNINJA/videos/vb.164188247072662/1006963223038769/?type=2&theater>

REPORTAGENS:

1. **This Is Not a Normal Mental-Health Disaster | The Atlantic | 7 jul, 2020** – O trabalho de Jacob Stern sobre os efeitos da pandemia na saúde mental dos norte-americanos – disponível em: www.theatlantic.com/health/archive/2020/07/coronavirus-special-mental-health-disaster/613510/?fbclid=IwAR2nycpcEjAAhLP8DQII_1SnGfvSc_i9svHPK9EOtmg741UDfzpoQQM_02c
2. **O grande risco de trauma não foi o período de confinamento, é agora | Região de Leiria | 26 jun, 2020** – Entrevista a Luísa Sales, coordenadora do CT-CES/UC, sobre os riscos, para a saúde mental, da

pandemia - disponível em: [www.regiaodeleiria.pt/2020/06/luisa-sales-o-grande-risco-de-trauma-nao-foi-o-periodo-de-confinamento-e-agora/?fbclid=IwAR2RWPZi3wX8Pznd-6LCghuqB3DDfN9HDLrhn9KBvX2rL2LC51_qaMGkjXU](http://www.regiaodeleiria.pt/2020/06/luisa-sales-o-grande-risco-de-trauma-nao-foi-o-periodo-de-confinamento-e-
agora/?fbclid=IwAR2RWPZi3wX8Pznd-6LCghuqB3DDfN9HDLrhn9KBvX2rL2LC51_qaMGkjXU)

- 3. Há um sentimento de “perda” pelo que não aconteceu, mas jovens têm capacidade para surpreender | Jornal Público | 8 abr, 2020** – Declarações de João Veloso, investigador do CT, de como a pandemia pode ser um evento traumático para os adolescentes – disponível em: www.publico.pt/2020/04/08/sociedade/noticia/ha-sentimento-perda-nao-aconteceu-jovens-capacidade-surpreender-1911038

MORADA

Centro de Trauma

Centro de Estudos Sociais (CES), Colégio da Graça
Rua da Sofia nº 136-138
3000-389 Coimbra
Portugal

CONTACTOS

Coordenação

Luísa Sales

E-mail: luisasales@ces.uc.pt

Secretariado

Camila Borges

Telefone: +351 239 853 646

Telemóvel: + +351 926 562 085

E-mail: centrodetrauma@ces.uc.pt

www.ces.uc.pt/centrodetrauma

www.facebook.com/centrodetrauma.ces

