

## CÉREBRO, PANDEMIA E EMOÇÕES

O ano 2020 apresenta-se como o ano em que, à escala mundial, os sistemas de saúde, os governos e as economias são colocados no limite dos seus recursos e da sua ação.

A progressão rápida da infeção por SARS-COV-2 nos seres humanos, acompanhada da intervisão do sofrimento mundial, em tempo quase real, permitiu vermo-nos verdadeiramente no outro. Mas é exatamente desse outro que nos devemos isolar, quando estamos tão conscientes da nossa interligação. Experimenta-se então o desamparo. Encontramo-lo na pessoa na sua vivência individual e em família, nas organizações e, em última linha, objetivamo-lo numa perspetiva macro com fecho de fronteiras e corridas a mercados mundiais de produtos escassos a todos.

É a urgência de fazer face à crise sanitária sem precedentes, tendo por meta não descurar os mecanismos que sustentam a sociedade nem prejudicar demasiado o dia-a-dia das populações, que nos coloca no limite emocional que expôs o risco de disrupção da saúde mental a nível mundial.

**Como reage então o cérebro à noção de perigo iminente em escala mundial?**

**Como nos defendemos emocionalmente?**

Podemos considerar que em resposta à perceção de perigo iminente, de dimensões difíceis de apurar no primeiro momento de forma objetiva, a abstração surgiu como mecanismo mental de proteção da individualidade em cada um de nós. Pode ilustrar-se o extremo dessa abstração perante a ameaça, com a negação absoluta da realidade, observada nos relatos em que alguns se referiam a esta pandemia como um produto político mundial. Este mecanismo procurou dar sentido à noção subjetiva de “irrealidade” experienciada pelas diferentes populações mundiais.

Num ponto menos remoto da abstração, possivelmente onde se encontra a maioria dos indivíduos, observou-se uma automatização rápida de comportamentos preventivos somada a um encurtamento da gama de comportamentos da habitual *vivência do eu*. Tem isso impacto na saúde mental? Absolutamente. É importante ter em linha de conta que as obrigações normais da existência se mantêm e a elas se juntam novas preocupações que devem ser salvaguardadas por novos comportamentos para proteger do perigo de infeção. Isto traduz-se de imediato num aumento de carga alostática, isto é um aumento da quantidade de energia metabólica necessária para que do ponto de vista fisiológico se mantenha o equilíbrio. Assim, convém então que nos debrucemos nos comportamentos que promovem que este desequilíbrio não se acentue, conhecidos como “os escapes”, mas de uma importância fulcral na promoção de alívio emocional e manutenção da saúde mental. Eles são as atividades de prazer (como desporto ou passatempos), mas são sobretudo os momentos de socialização por livre escolha com o outro que nos é significativo e que nos alimenta emocionalmente, pelo riso, pela conversa, pela paródia que surge naturalmente entre cérebros que se reconhecem. As emoções e os afetos emergem do contacto com o outro e necessitam de um suporte sensorial para serem verdadeiramente integrados em nós.

Fácil será deduzir que com a redução em quantidade e qualidade de momentos em que ativamos o nosso cérebro social com afetos, estamos francamente mais expostos e vulneráveis ao surgimento de sinais e sintomas que podem ser o primeiro indicador de perda de saúde mental. Os mais fáceis de identificar são sobretudo as dificuldades de

manter um sono de qualidade, défices na capacidade de reter informação diária e irritabilidade. Porém, outros surgem de forma menos manifesta, e por isso nem sempre objetivável pelos outros, como cansaço, queixas somáticas, dificuldade “em sentir” (uma certa anestesia emocional), pensamentos obsessivos (de diferentes temáticas) e uma noção de entorpecimento global.

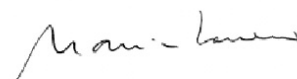
Se ampliarmos a lente de observação e focarmos apenas a população pediátrica, o cenário pode ser francamente mais desafiante. As crianças precisam de contextos estimulantes para se desenvolverem em pleno, precisam de adultos estimulantes e disponíveis para estabelecerem relação. Aqui deparamo-nos com dois potenciais travões: os contextos e as suas limitações impostas pelas questões sanitárias e o adulto retido no medo e na confusão que o impede de priorizar as necessidades das crianças e do seu cérebro em desenvolvimento face às necessidades dos adultos. Não se entenda nestas palavras uma validação de medidas “anti covid”, mas antes uma ode à saúde mental infanto-juvenil num contexto que acautele simultaneamente o risco de infeção e as necessidades de um cérebro em desenvolvimento.

Não podemos deixar de ver o que intuímos ser uma calamidade de saúde mental infanto-juvenil quando pacificamente

aceitamos que as crianças: deixem de ir à escola; deixem de ir aos parques infantis e espaços públicos; deixem de receber conforto físico dos seus cuidadores quando se magoam na creche/escola/ATL; deixem de partilhar brincadeiras e “brigas” no recreio onde aprendem a movimentar-se socialmente com o grupo de pares; deixem de praticar atividades desportivas; deixem de ter acesso a intervenções psicoterapêuticas especializadas em contexto de quadros clínicos do neurodesenvolvimento e/ou psiquiátricos que as exigem; deixem de ter acompanhamento para doenças agudas, doenças crónicas e/ou medicamente complexas que requerem uma vigilância própria; entre outras.

O tempo dos miúdos tem uma velocidade diferente do dos adultos, é mais rápido e não concebe ser colocado em pausa. 2020 é um marco na vivência humana, mas não o transformemos numa catástrofe transgeracional. A surpresa e a inquietação inicial que a pandemia nos trouxe não são passíveis de se manterem. Desenhemos e redesenhemos planos as vezes que forem necessárias, mas não branqueemos as consequências, já confirmadas na investigação clínica, do impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental infanto-juvenil. **A saúde mental é a raiz do ser humano.**

**Saibamos ter raízes fortes.**



Maria Laureano  
Pedopsiquiatra, Hospital Pediátrico  
Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra