

Estudo realizado em seis países europeus

## Covid-19: 58% dos europeus apresentaram sintomas de distúrbios psicológicos no confinamento

Segundo os dados de um estudo realizado pelo Instituto Elma Research em seis países europeus (França, Alemanha, Grã-Bretanha, Itália, Espanha e Polónia), com o apoio da Angelini Pharma, durante o confinamento 58% dos cidadãos apresentaram sintomas de distúrbios psicológicos que duraram mais de 15 dias, com picos de 63% em Itália, 63% na Grã-Bretanha e 69% em Espanha – os países nos quais o impacto da Covid-19 foi mais intenso – e com uma proporção menor do que 50% na Alemanha (47%).

“A pandemia Covid-19 colocou desafios muito exigentes à nossa sociedade: confrontámo-nos com um vírus desconhecido que colocou em causa a nossa integridade e que nos obrigou a mudar de hábitos com uma brutal rapidez. Para além das consequências directas do vírus na nossa saúde, o que inclui sintomas neuropsiquiátricos cuja extensão permanece desconhecida, a pandemia atingiu de forma muito significativa a saúde mental de todos, em particular das populações mais vulneráveis”, explica Pedro Morgado, psiquiatra e professor da Escola de Medicina da Universidade do Minho.

“A ansiedade, o stress e as alterações do sono dominaram as respostas iniciais, contribuindo para uma adaptação à nova realidade. Contudo, algumas pessoas evidenciaram problemas clinicamente significativos que necessitam de gestão e acompanhamento adequados”, acrescenta o especialista.

Foram mencionados vários sintomas, tais como: insónias; dificuldade em dormir ou acordar durante a noite (com uma média europeia de 19%); falta de energia ou fraqueza (16%); tristeza ou vontade de chorar (15%); excesso de preocupações e medos; falta de interesse ou prazer ao realizar actividades (14%); ataques de pânico e ansiedade (10%).

A maioria dos cidadãos europeus



afirma ter tido pelo menos dois destes sintomas (61%); 46% afirmam ter tido estes sintomas pela primeira vez, enquanto que 39% dizem ter tido um agravamento de sintomas pré-existent.

Como é que as pessoas lidaram com esta epidemia paralela de distúrbios psicológicos? Para a maioria, partilhando as suas preocupações com o parceiro, familiares e amigos próximos (a média europeia foi de 54%), sendo que apenas uma minoria recorreu à ajuda de um profissional: de clínica geral (18%), psicólogo (11%), psiquiatra (9%). A reduzida procura de profissionais pode justificar-se pelas medidas restritivas em vigor durante o confinamento.

Um resultado inesperado do estudo está relacionado com o comportamento das pessoas no que diz respeito à informação. Apesar de os distúrbios psicológicos estarem muito difundidos, apenas uma em cada quatro pessoas procurou informação sobre a questão dos distúrbios mentais relacionados com a Covid-19 (a média europeia foi de 26%), com

excepção de Itália (35%) e Espanha (38%), onde as percentagens foram mais elevadas. As pessoas procuraram informação sobretudo na Internet (65% dos que procuraram informação), na televisão (18%) e junto de um médico de clínica geral (18%). Vale a pena ressaltar que estes números se referem a uma situação de emergência durante a qual o acesso a médicos de clínica geral ou a outros profissionais de saúde estava severamente limitado.

“Estes dados confirmam que o confinamento foi uma experiência que afetou significativamente a saúde mental das pessoas, especialmente em alguns países, como a Itália”, comentou Agnese Cattaneo, Directora Médica Global da Angelini Pharma. “As pessoas não podem ser deixadas sozinhas; as condições de acesso a profissionais, desde clínicos gerais a psicólogos e psiquiatras – condições que ainda são demasiado limitadas, e não apenas durante o confinamento – devem ser facilitadas”.

Por fim, quanto às percepções das

pessoas em relação aos distúrbios psicológicos: comparativamente a outras condições, as entrevistas mostram que o cancro é a doença mais temida pela maioria das pessoas (66% na média europeia). Já no que diz respeito ao impacto, os tumores são interpretados como sendo apenas ligeiramente mais graves do que os distúrbios psicológicos (a média europeia é de 46%, na primeira condição médica, contra 37%, na segunda).

Talvez também como consequência da pandemia, as pessoas tenham desenvolvido uma elevada consciência face ao risco das doenças mentais: 76% admitem que toda a gente, incluindo eles próprios, poderia ter este tipo de distúrbio. O impacto mais temido pela maior parte dos inquiridos diz respeito à qualidade de vida (74%), em particular dos casais (71%).

O consenso sobre a afirmação de que os distúrbios psicológicos são uma causa de vergonha e constrangimento é mais diversificado ao longo da Europa: ao nível europeu, a maioria ainda concorda (51%), enquanto que na Grã-Bretanha (34%) e na Polónia (33%) essa opinião é partilhada por apenas uma em cada três pessoas. Isto é um sinal de que noutros países ainda há muito a fazer para combater o estigma que caracteriza as questões mentais.

“É por isso fundamental apostar na literacia em saúde e na capacitação das populações para o reconhecimento e valorização da saúde mental e da doença psiquiátrica; na avaliação e monitorização da saúde mental da população; e no estudo dos fatores de risco para o estabelecimento de doença psiquiátrica neste período pandémico. Só assim será possível desenvolver e implementar políticas de saúde que reduzam os impactos negativos e os elevados custos sociais da doença psiquiátrica”, aponta ainda Pedro Morgado.

## “Osteoporose mata mais do que a Covid-19 e a pandemia fará aumentar o número de vítimas”

As sociedades profissionais de saúde e associações de doentes alertaram, a propósito do Dia Mundial da Osteoporose, 20 de Outubro, para os desafios na gestão da osteoporose em tempos de covid-19, apelando a que se retome o acompanhamento destes doentes e não se descure a prevenção das fracturas osteoporóticas, responsáveis pela morte de milhares de pessoas.

Num documento de tomada de posição sobre a “Gestão da Osteoporose Durante a Pandemia da Covid-19”, a Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR), a Sociedade Portuguesa das Doenças Ósseas Metabólicas (SPODOM), a Associação Nacional Contra a Osteoporose (APOROS) e a Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas (LPCDR) alertam que a osteoporose

mata mais do que a Covid-19 e apelam aos serviços de saúde, às famílias em geral e aos cuidadores de idosos para que sejam reforçados, ao invés de esquecidos, todos os tratamentos e cuidados que visam prevenir a ocorrência de fracturas osteoporóticas. E lembram que o contexto de pandemia tem tudo para aumentar significativamente o número de vítimas da osteoporose.

“Estima-se que em Portugal morram, a cada ano, cerca de 1500 pessoas como consequência directa das cerca de 12.000 fracturas osteoporóticas da anca que ocorrem neste período. A semelhança deste número com o número de mortes por Covid-19 na população idosa (cerca de 1353 óbitos), observado no nosso país até junho de 2020, merece reflexão”, sublinha Luís Cunha Miranda,

presidente da SPR.

António Tirado, presidente da SPODOM, destaca: “durante este período de pandemia não podemos descurear a avaliação clínica e o seguimento adequado dos doentes com osteoporose e com fracturas osteoporóticas. É urgente assegurar a recuperação dos recursos que foram suspensos devido à pandemia (consultas e exames), de forma que esta população idosa e vulnerável possa ter acesso ao sistema de saúde, impedir a interrupção da terapêutica para a osteoporose e mitigar o isolamento social e redução de actividade física. Pois, não podemos permitir que a Covid-19 aumente assim, indirectamente, o número das suas vítimas”.

“Teme-se que muitos doentes com osteoporose tenham visto interrompido o seu seguimento e tratamento. O mes-

mo pode ter sucedido a doentes com fracturas, apesar do aumento de risco de morte que apresentam. Com efeito, entre 16 de Março até ao final de Abril de 2020 foram registados menos de 400.000 atendimentos urgentes, quando comparado com o mesmo período do ano anterior”, acrescentou.

Já Elsa Frazão Mateus, presidente da LPCDR, refere que “devido ao isolamento social imposto pela pandemia muitos idosos têm-se visto obrigados gerir a sua terapêutica e alimentação sozinhos e a reduzir a sua atividade física e de reabilitação, assumindo actividades com maior risco de queda e de fracturas, o que pode agravar os fatores de risco de fragilidade óssea e de fractura em caso de queda, bem como prejudicar a adesão à terapêutica da osteoporose.”