



Comunicação COVID19
Ponto de situação 31 março

Terça, 31 de março de 2020

INFECTADOS CONFIRMADOS

7.443 CASOS DE COVID-19

+ 1.035 CASOS DO QUE ONTEM

NÚMERO DE INFECTADOS SUBIU 16,1 %

ÓBITOS

160 VÍTIMAS MORTAIS

+ 20 VÍTIMAS

NORTE- 83

CENTRO- 40

LISBOA E VALE DO TEJO- 35

ALENTEJO-0

ALGARVE-2

AÇORES-0

MADEIRA-0

43 CASOS DE RECUPERAÇÃO

4.610 AGUARDAM RESULTADOS

52.086 CASOS SUSPEITOS DESDE 1 JAN.

**627 INTERNADOS/188 EM CUIDADOS
INTENSIVOS**

ATUALIDADE

Portugal tem 853 profissionais de saúde infetados.

1400 empresas pediram novo lay-off, apoios só a 28 abril.

Inflação homóloga em março estimada em 0,1% - INE

O Eurogrupo vai reunir-se em 07 de abril para atuar mediante o mandato atribuído pelos líderes do Conselho Europeu e apresentará propostas para reforçar a nossa resposta, em termos de políticas a adotar na UE, à covid-19.

Espanha registou, nas últimas 24 horas, 849 mortos com o novo coronavírus, um novo recorde de falecidos num só dia, elevando o balanço total para 8.189.

MANCHETES, DESTAQUES E PRIMEIRAS PÁGINAS DA IMPRENSA

Público – Cordão sanitário no Grande Porto continua em cima da mesa. Há 315 mil recibos verdes em risco de ficar sem apoio em abril.

Público (online)- Estado de emergência pode ser necessário durante “várias semanas”. “Pandemia está a originar o maior volume de ciberataques que já vimos”.

Diário de Notícias (online) - Covid-19. Especialistas preferem isolamento social a cerca sanitária para o Porto. Lares. Novos testes dão resultados preliminares em dez minutos.

Correio da Manhã - 7 médicos e enfermeira em risco de vida - Profissionais de saúde internados nos cuidados intensivos. Autoridades sanitárias sugerem cerco da cidade do Porto.

Jornal de Notícias - Falta de meios bloqueia marcação de testes. Dupla contagem. DGS admite erro no número de casos do Porto.

Jornal i- Mortalidade por todas as causas está a aumentar desde o início do mês. "Há 800 mil idosos em internamento. 10 mil testes é muito pouco", associação nacional de Gerontologia Social. Cordão sanitário no Porto abre guerra entre Rui Moreira e DGS. Tensão nas prisões.

Observador- Ensino à distância trouxe à tona as desigualdades. Libertar presos para evitar "uma tragédia". Como? Johnson & Johnson espera testar vacina em setembro.

Semanário Expresso (online) - O pesadelo dos governos é uma epidemia por vagas.

Notícias ao Minuto- Dezenas de portugueses retidos em Bali. Ilha declara estado de emergência.

Jornal de Negócios - Parlamento prepara-se para estender lay-off a sócios-gerentes. Comissões sobem custos das linhas de crédito.

ECO- Saiba quanto vai pagar de IRS se estiver em lay-off. Governo confirma que há pagamento. Prazo para pedir apoio financeiro para cuidar dos filhos termina a 9 de abril.

Dinheiro Vivo- Moratória. Famílias com 12 meses para saldar rendas.

Jornal Económico (online)- Levaria até três anos para criar uma instituição para emitir 'coronabonds', diz diretor do MEE. Valor dos atletas das 'Big 5' pode cair mais de dez mil milhões de euros até junho com suspensão das competições. IRS: Termina hoje o prazo para conferir deduções e reclamar. Autoeuropa está a produzir 100 viseiras por dia para doar a hospitais. Covid-19: Governo acelera pagamento de apoios do Portugal 2020 em mais de 100 milhões.

Semanário Sol (online)- 'Costa nunca faria um Governo com Rio'. Covid-19. CGTP já denunciou 1600 despedimentos.

Revista Sábado (online) - Coronavírus: assintomáticos são transmissores particularmente perigosos.

Revista Visão (online) - Covid-19: Cientistas trabalham em 20 vacinas e 30 potenciais medicamentos. Governo nega intenção de impor cordão sanitário ao Porto.

TSF- Números dos últimos dias podem antecipar pico da pandemia de Covid-19 em Portugal.

Rádio Renascença- Da "quase clandestinidade" aos pedidos dos hospitais. Voluntários imprimem milhares de viseiras em 3D para médicos. Coronavírus. E nos lares ilegais, também vão ser feitos testes?

Antena 1- Covid-19. A situação ao minuto do novo coronavírus no país e no mundo.

SIC Notícias- DGS admite cordão sanitário no Porto. EUA ultrapassam as 3 mil mortes.

TVI 24- "Covid-19 não vai ser um pico e depois vem descer por aí abaixo: vai ser um planalto", Miguel Soares, especialista em doenças infecciosas.

Rádio Pax (online) – Câmara de Beja “não deixa ninguém para trás”

Rádio Voz da Planície (online) – Os portugueses "preferem Beja" para a localização do novo aeroporto.

Rádio e Televisão do Sul | TDS (Amílcar Matos) - Odemira preocupada com eventual evoluir do COVID 19 no concelho

CALENDÁRIO

Processo de avaliação e renovação da Declaração do Estado de Emergência

Hoje	2. ^a sessão de apresentação sobre a “Situação epidemiológica da Covid-19 em Portugal”
Quarta, 1	Parecer do Governo sobre a renovação do estado de emergência Decisão do Presidente da República e envio do Decreto à AR
Quinta, 2	Reunião Plenária da Assembleia da República Eventual renovação de novo período de Estado de Emergência

FRASES DO DIA

“Quando chegar a outra prioridade [a economia], espero que estejamos o mais unidos possível para a enfrentar.”, Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República

“Pôr austeridade em cima do travão que veio de fora só pode agravar os problemas”, Pedro Siza Vieira, Ministro da Economia

“Uma parte importante da população vai ficar infetada, com certeza”, Fernando Maltez, diretor do serviço de doenças infecciosas do Hospital Curry Cabral

“Antevejo profundas alterações no mundo do trabalho”, António Saraiva, presidente da CIP

“Konrad Adenauer disse que a história é a soma das coisas que poderiam ter sido evitadas”. (...) “Após esta crise, um novo mundo será escrito com outras regras”. (...) “Jean Monnet disse que na Europa só aceitamos mudanças quando há uma crise. Agora existe e estou convencido de que estamos fazendo todo o possível para direcioná-lo para algo positivo ”, Thierry Breton, Comissário Europeu para o Mercado Interno

ESPECIALISTAS DEFENDEM QUE NÚMEROS DOS ÚLTIMOS DOIS DIAS PODEM ANTECIPAR PICO DO COVID-19- TSF/ECO

A Ministra da Saúde, Marta Temido, disse, no sábado, que as últimas previsões colocavam o pico do novo coronavírus em Portugal no final de maio.

As medidas impostas estariam a ter sucesso, achatando o pico da curva da progressão da doença e afastando o pico da doença para mais tarde, numa boa notícia para a saúde pública que levanta, contudo, novas dúvidas sobre quando é que as medidas de distanciamento social poderão começar a ser levantadas.

No entanto, os números dos últimos dois dias, que registaram progressivamente aumentos mais baixos no número de casos, podem ter adiantado o pico em previsões que, como salientam os especialistas, estão longe de ser unânimes.

Manuel Carmo Gomes, um dos epidemiologistas que será ouvido esta terça-feira pelo Presidente da República e pelo Governo, em mais uma reunião semanal com especialistas para avaliar a evolução da doença, explica que há dois grandes grupos de modelos, que seguem duas metodologias completamente diferentes: uns apontam para o pico em abril e outros para maio.

"Aqui no meu computador as previsões muitas vezes são abril e não maio, mas eu compreendo que existam outras abordagens. Contudo, mesmo nos modelos que apontam para maio se as medidas de distanciamento fizerem realmente efeito essas previsões de repente andarão possivelmente para trás", detalha professor da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Manuel Carmo Gomes sublinha que as previsões, em epidemias como esta, são altamente incertas e mudam, com frequência, várias vezes ao dia e por estas semanas ou meses irão mudar, certamente, várias vezes. Se as pessoas tiverem de facto aderido às medidas de distanciamento social, Manuel Carmo Gomes explica que é muito provável que o pico [mesmo se a curva for em planalto, como diz a Diretora-Geral da Saúde, Graça Freitas] seja muito antes do final de maio, tal como prevêem vários especialistas

COORDENADOR DA UTAO RECEIA “DESASTRE FINANCEIRO PARA OS CONTRIBUINTES” COM AUSTERIDADE PÓS-PANDEMIA

O coordenador da Unidade Técnica de Apoio Orçamental (UTAO), Rui Nuno Baleiras, disse hoje em entrevista à Lusa que, com as medidas de apoio às empresas contra os efeitos da covid-19, muitas vão preferir fechar para não se endividarem.

“Eu acho que muitas empresas vão preferir fechar, despedir e prescindir de instalações arrendadas que tenham, do que assumir compromissos de dívida adicional sem receita adicional”, disse Rui Nuno Baleiras em entrevista à Lusa.

O atual coordenador da UTAO, que dá apoio à Comissão de Orçamento e Finanças (COF) do parlamento, considera que com as medidas atuais de apoio às empresas a capacidade produtiva nacional não ficará intacta.

“Os encargos que são devidos durante este período de pandemia não são anulados. O pagamento deles passa para a frente, só que a receita para os pagar não passa para a frente, desaparece para sempre”, afirmou o economista.

Para Rui Nuno Baleiras, muitas pequenas empresas, como cabeleireiros ou restaurantes, não terão “capacidade de amortizar esses empréstimos que estão a ser disponibilizados, por muito reduzida que seja a taxa de juro”, o mesmo se passando com obrigações fiscais ou contributivas ou moratórias no pagamento de créditos e rendas.

O coordenador da UTAO considerou ainda que as linhas de crédito são também um risco público acrescido, dado que “se as empresas não pagarem o capital das linhas de crédito, quem o vai pagar é o Estado”, ou seja, “os contribuintes”, dada a garantia estatal já anunciada para esses instrumentos.

Por outro lado, o possível fecho de empresas poderá “destruir capacidade produtiva e tornar a recuperação económica muito mais lenta e difícil”, considera Rui Nuno Baleiras.

“No fundo, é aprendermos com o que aconteceu no passado. A última crise económica e financeira que o país passou mostrou que quando regressou a procura, nomeadamente a procura externa pelos nossos bens e serviços, havia imensa dificuldade de encontrar pessoal especializado em determinadas áreas, por exemplo na construção”, lembrou o também professor na Universidade do Minho (UM).

O coordenador da unidade parlamentar considerou inclusivamente que a receita que está a ser aplicada, “no que diz respeito à cobertura das despesas públicas”, é semelhante à da crise passada.

“Por isso receio um desastre financeiro para os contribuintes, sobretudo naquelas economias que tiverem uma perceção de risco por parte das entidades financeiras”, disse à Lusa, acrescentando a “agravante” da crise atual ser global.

Rui Nuno Baleiras relembrou que na crise anterior “havia economias que eram superavitárias, e portanto houve financiamento disponível à escala global para financiar as necessidades que surgiram nas geografias deficitárias em termos líquidos”.

“Desta vez, as necessidades de financiamento adicional são brutais, e em todo o mundo. Da China aos Estados Unidos, passando também por imensas economias em desenvolvimento. Estas soluções que estão a ser montadas, baseadas em premissas do passado, nomeadamente a capacidade de os agentes económicos apoiados amortizarem a dívida que agora vão acumular, assenta numa premissa que para mim é falsa: é a de que vai haver poupança suficiente à escala global para financiar estas necessidades de endividamento”, considerou.

“Como todos os países vão estar à procura desse financiamento, ele não vai chegar para todos”, prosseguiu.

Nesse âmbito, o professor universitário antecipou que Portugal poderá ser uma das economias “em maiores dificuldades, apesar de ter fundamentos económicos relativamente sólidos”, uma vez que tem, “ainda, uma economia muito alavancada em dívida”.

“A nossa vulnerabilidade enorme, para fazer face a um volume brutal de dívida pública do Estado, é o peso do passado que temos às nossas costas”, disse, lembrando “a posição de investimento internacional extremamente negativa” de Portugal, de cerca de -100% do Produto Interno Bruto (PIB), “uma posição devedora líquida das maiores do mundo entre as economias desenvolvidas”.

Rui Nuno Baleiras lembrou ainda que no que diz respeito ao rácio de dívida pública sobre o PIB, “malgrado o progresso das finanças públicas nos últimos anos, a verdade é que o ponto de partida nesta crise é de 117%, quando em 2008, que é o início da outra crise, era substancialmente inferior”.

COVID-19: BANCOS VÃO CONTINUAR A CONTABILIZAR JUROS MESMO SEM CLIENTES PAGAREM

Os bancos vão continuar a contabilizar os juros e demais encargos dos créditos com moratória, mesmo nos meses em que estejam suspensos de pagamento, segundo fontes do setor financeiro consultadas pela Lusa.

Apesar de os clientes particulares e empresas poderem não pagar capital e juros entre abril e setembro, ao abrigo da lei do Governo que dá moratória nos créditos à habitação e de empresas, os bancos vão continuar a contabilizar os juros como se tivessem sido pagos nesses meses, apesar de apenas virem a ser pagos no futuro.

Caso os bancos não contabilizassem os juros como pagos nesses meses, tal poderia ser um importante ‘rombo’ nas contas das instituições financeiras.

Um decreto-lei publicado no dia 27 de março dava aos bancos cinco dias para aplicarem as moratórias sobre créditos, acedendo os particulares às moratórias se estiverem em situações que podem implicar perda de rendimentos, enquanto as empresas não precisam de o demonstrar.

Segundo o decreto-lei publicado em Diário da República, e que entrou em vigor no sábado, a suspensão dos pagamentos de créditos (juros e capital) até 30 de setembro abrange clientes particulares, empresas, instituições particulares de solidariedade social, associações sem fins lucrativos e outras entidades da economia social.

No caso das famílias, a lei permite a moratória dos créditos à habitação (empréstimos para habitação própria permanente), mas não do crédito pessoal (como crédito ao consumo, por exemplo, para compra de carro).

Os particulares podem pedir a moratória se tiverem residência em Portugal e estiverem nas seguintes situações: suspensão do contrato de trabalho devido à atual crise ('lay-off'), desemprego, apoio extraordinário à redução de atividade de trabalhador independente, isolamento por quarentena ou doença, assistência a filhos ou netos ou sejam trabalhadores de entidades ou estabelecimentos encerrados durante o estado de emergência.

Ou seja, acedem à moratória dos créditos os clientes particulares que estejam numa situação que possa implicar perda de rendimentos.

Já no caso das empresas, não têm de demonstrar situações que possam implicar a perda de receita para terem acesso à moratória.

Segundo a lei, estão abrangidas todas as empresas (seja qual for a sua dimensão) com sede e que exerçam atividade em Portugal, assim como empresários em nome individual, instituições particulares de solidariedade social, associações sem fins lucrativos e demais entidades da economia social.

Contudo, não têm acesso empresas ou entidades do setor financeiro (bancos, sociedades financeiras, empresas de investimento, instituições de pagamento, fundos, etc.) e as mutualistas Associação Mutualista Montepio Geral e Monaf - Montepio Nacional da Farmácia.

As empresas podem pedir moratória dos créditos que tenham com bancos ou outras entidades financeiras, estando contudo excluídas operações para compra de valores

mobiliários ou aquisição de posições noutros instrumentos financeiros, crédito a beneficiários de regimes para fixação de sede ou residência em Portugal (exceto cidadãos abrangidos pelo Programa Regressar) ou crédito para cartões de crédito a administradores ou trabalhadores.

A lei esclarece ainda que “a extensão do prazo de pagamento de capital, rendas, juros, comissões e demais encargos (...) não dá origem a qualquer incumprimento contratual”, pelo que esses créditos não ficam registados como crédito malparado dos bancos, uma preocupação que os bancos tinham manifestado junto do Governo, nem os clientes marcados como devedores em incumprimento.

Para pedirem a moratória, os clientes têm de remeter ao seu banco uma declaração de adesão (por meio físico ou digital), acompanhada da documentação comprovativa da regularidade da respetiva situação tributária e contributiva.

É que para pedirem a moratória de crédito, os particulares e as empresas têm de ter o respetivo crédito em dia (sem incumprimento) e não podem ter dívidas ao fisco ou à Segurança Social.

Fonte: Agência Lusa

"EM LISBOA ACHAM QUE SÃO DIFERENTES DE WUHAN OU DA LOMBARDIA? NÃO SÃO!" - Nicholas Christakis, médico, sociólogo e investigador e diretor do Human Nature Lab da Universidade de Yale

Está a estudar as medidas que vários países estão a aplicar para combater o novo coronavírus, portanto começo por aqui: há alguma coisa que a média dos países esteja a ignorar?

Enquanto espécie, temos muito poucas ferramentas para combater este vírus. Em teoria, teríamos as chamadas intervenções farmacêuticas, além dos medicamentos e vacinas. Só que não temos nenhuns medicamentos eficazes e ainda não há uma vacina

para isto — esperamos que isso mude, talvez daqui a um ano e meio. Perante isto, restam-nos as intervenções não-farmacêuticas. E, entre estas, o que temos de fazer é reduzir as misturas sociais: podemos impedir que se juntem grupos, podemos manter uma distância de dois metros uns dos outros quando vamos à rua, podemos suspender as aulas. E, depois, podemos tomar medidas a nível pessoal: lavar as mãos e ter uma higiene melhor. Infelizmente, não temos mais ferramentas do que estas. Não há nenhum item mágico no qual ainda ninguém pensou. As pessoas e os países podem escolher entre fazer e não fazer estas coisas — mas esta é a lista de ferramentas que temos à nossa disposição.

Lavar as mãos é inquestionável, além de fácil. Mas declarar quarentena para uma população de vários milhões de pessoas já é uma medida de outro calibre — e que do ponto de vista económico leva a consequências que não são de somenos. A questão é: o tempo em que vamos ter de nos isolar para garantir a nossa saúde pode destruir outras esferas da nossa vida coletiva, como a economia?

O que temos de compreender é que as pandemias surgem mais ou menos de dez em dez anos. São imprevisíveis, mas surgem com essa periodicidade. Normalmente não são tão devastadoras como a atual, por várias razões. Houve a pandemia de SARS em 2003, que afetou gravemente alguns países asiáticos, mas que nem por isso causou danos no resto do mundo, muito porque a doença era tão fatal que matava as suas vítimas antes de estas poderem contagiar outros. E também houve a pandemia de H1N1 em 2009, da qual já poucas pessoas se lembram, porque a doença era de forma geral ligeira. Esta nova doença, Covid-19, está no sítio perfeito para causar problemas: não é demasiado letal nem é demasiado ligeira; não é altamente transmissível mas também não é pouco transmissível. Este tipo de pandemia acontece a cada 50 ou 100 anos. E o que acabará por acontecer é que uma parte significativa dos seres humanos no planeta serão infetados por esta doença. Digamos que metade das pessoas ficam infetadas nos próximos dois ou três anos. Nessa altura, esta doença vai passar a ser endémica, ou seja, vai juntar-se a tantos outros vírus que afetam a nossa espécie, como a gripe ou uma constipação normal. Vai tornar-se num germe que circula entre a nossa espécie.

Mas por enquanto não há imunidade natural, por isso o vírus está a divertir-se à grande à medida que se espalha pela população humana — e vai haver muita gente morta, quer seja 0,5% ou 1% dos infetados. Mas, acima de tudo isto, o problema é que muitas destas pessoas vão morrer de uma só vez e ao mesmo tempo. E foi isso que levou a Itália ao colapso. Se lhe dissesse que 100 mil portugueses iam morrer ao longo do próximo ano, isso seria mau. Mas se lhe dissesse que 100 mil portugueses iam morrer no próximo mês, já seria devastador! E esse é o desafio que temos pela frente. Infelizmente, também é mau que a nossa economia colapse. Mas temos de nos preparar para tomar decisões difíceis: se queremos reduzir o número de mortes, vamos ter de achatá-la curva. Trata-se de converter um tsunami numa maré normal — de uma maneira ou de outra a água vai abater-se sobre nós, mas temos de garantir que não é uma onda enorme, mas uma onda normal.

(...)

Esta doença vai acabar por ser como a gripe, que vai matar pessoas todos os anos — mas não é todas de uma só vez, como acontece agora! Nós estamos perante uma onda devastadora. Portanto, a questão aqui é perceber qual é a tolerância da sociedade às mortes em massa. Não sabemos ainda quantos é que vão morrer e há que ser claro quanto a isto: eu não sei se isto vai ser horrível. Mas o que é que nos pode levar a crer que somos diferentes de Wuhan ou da Lombardia, em Itália? Em Lisboa acham que são diferentes? Não são! Não há nada de especial em Lisboa que vos proteja mais do que na Lombardia ou em Wuhan. E o dilema é este: estamos ou não disponíveis para aceitar números enormes de mortes? Até pode haver uma estratégia para preparar a sociedade e dizer: “Isto é uma guerra e vamos ter vários danos”. Só que as pessoas podem dizer que estão disponíveis a pensar dessa forma, mas quando um hospital não puder admitir o pai delas porque não há camas suficientes, e a resposta que receberem for “desculpe, mas ele vai morrer”, já não vão gostar disso.

(...)

Exatamente. E essa é que é a questão: queremos isso ou não? Infelizmente, esse é o dilema que temos pela frente: não queremos ter um colapso económico mas também não queremos ter uma quantidade enorme de pessoas a morrer. E quantas é que estamos dispostos a deixar morrer?

Fonte: Observador

O FUTURO À BEIRA DO PRECIPÍCIO - Sami Nair, filósofo político francês

A pandemia de coronavírus testa a política económica, a coesão e o futuro da própria UE. Desde a crise financeira de 2008, sempre que há um sério problema imediato, é sempre uma questão de "existencial" para a Europa. Ninguém pode definir satisfatoriamente essa expressão, mas, mesmo em sua imperfeição, tem a virtude de sugerir que o todo está se movendo em direção a ninguém sabe onde.

A UE defende, como se fosse uma lei da natureza, um modelo neoliberal moderado, aplicado na década de 1980, planeado espartanamente através do plano de estabilidade e "crescimento" e gravado pelo fogo no Tratado de Lisboa. O surto de 2008 já teria exigido, desde o início, a revisão deste projeto, iniciando uma política anticíclica, que poderia ter evitado a devastação entre milhões de funcionários. A decisão oposta foi tomada: uma camisa de força - austeridade - sob pressão constante de todos os países mais ricos da Europa. Em 2015, a reação incoerente aos refugiados demonstrou na UE uma falta de vontade de reagir no respeito pelos seus próprios valores fundamentais; foi resolvido apenas temporariamente com base nos interesses estritamente económicos de cada um dos parceiros. Porque resolver é hoje uma palavra ousada, dado o que acontece diariamente nas fronteiras externas da Europa. Sem mencionar o processo caótico do Brexit, cujo escopo ninguém ousa falar ...

Algo como o Covid-19 chegou pra revelar a fragilidade das articulações europeias. Primeiro: falta de previsão para resolver problemas básicos de respostas de saúde, o que nos dá imagens de cada país a correr em direção à China à procura de máscaras, remédios e ventiladores, uma consequência direta da desindustrialização que nos foi

apresentada como uma medida inevitável, nas últimas décadas, em nome da de uma Europa de serviços. Segundo: reações nacionalistas perfeitamente compreensíveis ao silêncio da Comissão durante as primeiras semanas da invasão pandêmica. Terceiro: abandono miserável dos países do sul pelos do norte, o que provocará um confronto retumbante entre eles e que certamente terminará com uma espécie de mecanismo de emergência europeu, ao preço da subjugação dos países do sul, mas não resolverá os defeitos estruturais do projeto económico.

A Europa está, portanto, à beira do precipício por falta de vontade de renovar seu projeto global; sobrevive apenas pela força da inércia. E é hora de falar claramente: a menos que haja uma re-fundação que favoreça o crescimento e a solidariedade social, o projeto atual conduzir-no-à inevitavelmente a um colapso sistémico da Europa hoje. Os argumentos a favor de uma Europa com duas ou mais velocidades ganharão força. Talvez seja o que alguns países do norte da Europa estão à procura?

Fonte: El Pais

OITO REGRAS PARA MANTER A SANIDADE MENTAL NA QUARENTENA

Cumpra rotinas e rituais

Levantar-se a horas certas, tomar banho, vestir-se, comer, meditar, trabalhar (ou teletrabalhar), interagir com as crianças, lavar a loiça e partilhar tarefas domésticas (as crianças gostam de ser incluídas, mesmo que possam sinalizar o contrário) ajuda todos a saber a quantas andam até à hora de ir para a cama. Os rituais ao serão e na hora de adormecer têm uma razão de existir: atuam como âncoras e devolvem um sentimento de segurança e ordem. Cultivá-los é bom, em alturas como a que estamos a viver, melhor ainda, adaptando-os ao tempo e condições disponíveis: ouvir o podcast, ver a série favorita na televisão ou em streaming, trocar mensagens ou pequenos telefonemas, ler algumas páginas de um livro, contar uma história, tomar um chá, fazer uma oração ou desfrutar de um mantra, o limite é a sua imaginação e preferências.

Por mais desafiador que tenha sido o dia, guarde algum tempo para as trocas de mimos com a pessoa que adormece e acorda ao seu lado.

Mantenha o contacto, mesmo à distância

O isolamento social tem um efeito silencioso e perturbador. Um das recomendações da diretora executiva da Unicef, Henrietta H Fore, passa por pequenos ajustes de conduta para minimizar essa sensação: “Faça videochamadas a familiares, amigos e colegas. “Expresse como se sente e pergunte o mesmo aos outros.” Escolher fazê-lo tem um efeito tranquilizante e reduz a barreira invisível gerada pela sensação de estar só. Em situações excepcionais, medidas excepcionais: chorar ou mostrar vulnerabilidade é libertador e regula as emoções e, contrariamente ao que se pensa, não tem nada a ver com fraqueza nem deve ser motivo de vergonha. Pedir ajuda menos ainda, especialmente em situações de crise e de catástrofe, seja a pessoas próximas ou a profissionais de saúde mental, que disponibilizam apoio psicológico à distância e alguns de forma gratuita.

Defina limites e clarifique expectativas

Ficar em casa não é sinónimo de estar disponível a qualquer hora para pais, filhos, colegas de trabalho, amigos ou parceiros. Descubra a dose certa de atenção a dedicar a cada um e faça-lhes chegar sinais amarelos ou vermelhos se a interferência não for oportuna. Não estamos de férias: partilhar território por tempo indeterminado e evitar cenários apocalípticos em casa pode implicar definir horas e espaços que funcionem temporariamente como “zonas de abrigo”, devidamente assinaladas se for preciso, com uma nota do tipo “não incomodar”. No começo estranha-se, depois entranha-se (a questão dos limites adaptados à realidade do “fechados em casa”). Esperar que as coisas funcionem todas de feição, sem falhas, sem flutuações no rendimento nem alterações no comportamento é uma crença irrealista. Não vai ser como gostariam. As operações de desinfeção contínuas, as quebras de concentração, a dispersão, as reações bruscas ou atípicas vão acontecer a todos. Vão sentir na pele o esforço de aprender a lidar com situações adversas sem manual de instruções. No final do dia, um lema budista pode ajudar: “Fiz o que pude.” Melhor ainda, “fizemos”.

Dieta informativa e nas redes sociais

Navegar na internet, ver televisão, ouvir rádio e trocar impressões com terceiros sem ouvir sobre a COVID-19 constitui um desafio que pode ser superior ao do “bucket challenge” (ainda se lembra disto?). Porquê? Por mais tentadoras que sejam, podem revelar-se indigestas: das teorias da conspiração às especulações sobre o melhor remédio para se proteger, passando pelas teorias da negação (“é só uma gripezinha”) e as que induzem o pânico (“é o fim do mundo”), filtre e rejeite “fastfood” informativo. Limite o tempo de permanência online, mesmo que seja só para não perder horas de sono. Reduza interações que considere excessivas ou tóxicas nas redes sociais. Opte por fontes de informação credíveis e pense por si, sem se deixar enredar em debates estéreis. A exemplaridade conta: de nada adianta partilhar vídeos e mensagens sobre cuidados a ter para se proteger a si e aos outros se não os aplicar também.

Evite discussões

Estar confinado sem o desejar por longos períodos de tempo aumenta o risco de ansiedade, depressão e abuso de substâncias. Bastam alguns dias fechado com alguém para uma conversa inócua se converter numa via para escoar tensão acumulada. Mostram-no estudos realizados com pessoas que trabalham em missões, isoladas do mundo. Que o diga o cosmonauta soviético Valentine Lebedev: após quase meio ano a bordo da estação espacial Mir, admitiu aos media que 30% do seu tempo no espaço foi gasto a gerir conflitos. Quando os dias se sucedem sem saber como pagar as contas tendo o negócio parado, tendo ficado sem emprego ou a cuidar de familiares infetados, é altamente provável que salte a tampa a alguém e isso afete todos. Comportamento gera comportamento, revelam os estudos de psicologia social: entrar em escalada só vai agudizar uma situação de fragilidade. Afastar-se do outro antes que se atinja a gota de água durante um quarto de hora, pelo menos, é a chave para não agir a quente e arrepende-se depois. Em caso de conflito, adoptar o lema “cada macaco no seu galho” pode funcionar até a cabeça esfriar.

Combata o tédio aprendendo com ele

Negar ou lutar contra o desconforto é uma ilusão que sai cara. Deixar de ir à discoteca, ao bar, ao ginásio, ao cabeleireiro, à manicure, a atividades ao ar livre com grupos de amigos, a jogos no casino, restaurantes e espetáculos ou escapadinhas de fim de semana é dose. Porém, é também algo a que pode sobreviver, havendo abertura mental para se permitir fazer algo diferente. No início pode ser não fazer mesmo nada e aceitar os sentimentos de privação. Respeite os “tempos mortos”: em algum momento, a febre de interagir e partilhar – e de mostrar-se incansável na adesão a iniciativas virtuais – vai baixar. Estar bem com esse estado de vazio, ausência e inquietude, faz parte. Se, no silêncio que acabará por se fazer sentir dentro de si, surgir o impulso de fazer algo novo – desenhar, fazer playlist com músicas que reflitam o seu estado de espírito, dançar na sala, só ou com companhia – crie espaço para isso no seu dia. Pode surpreender-se com a rapidez com que deixa de sentir a chamada síndrome de abstinência e descobrir talentos que desconhecia ter e, até, partilhá-los, à distância de um clique.

Testar, testar, testar

O método de tentativa e erro e a flexibilidade aplicam-se à vida em geral e à dinâmica familiar e pessoal, em particular: se hoje limpar a casa toda, amanhã pode aligeirar nesse campo (ou delegar se for o caso). Se o que fez para resolver um problema correu mal hoje, pode experimentar fazer diferente amanhã (e admitir isso aos outros humanos que passam pelo mesmo). Fazer o exercício físico possível sem a presença dos colegas e do professor do ginásio, com moderação e cuidados acrescidos (ter lesões nesta fase está fora de questão) é um teste que merece ser feito: arranjar alguns minutos para libertar toxinas e produzir endorfinas, traz bem-estar e potencia o “insight” (boas ideias surgem a “meditar” em movimento, mesmo que seja dentro de casa). E, mesmo que se tenha convencido de que não tem jeito para certas coisas, porque não inspecionar áreas da residência que acumulam cotão e tesouros? Ou desfazer-se de tralha e limpar dados que ocupam espaço no telefone ou fazer um vision board ou bricolage para inaugurar o horário de verão com a família? Envolver-

se em projetos solidários que acrescentam valor aos seus dias e podem mudar vidas é igualmente uma experiência “cá dentro”.

Comunhão e bom senso

Todos diferentes, todos iguais: introvertidos, extrovertidos, líderes, mediadores... as diferenças que nos separam, de personalidade e outras, não impedem que sejamos gregários, cada um à sua maneira. Conviver sem atritos no confinamento – que trará mais dificuldades a uns que a outros – pode passar por organizar alguns serões temáticos, com o acordo e participação de todos: uma noite (ou parte do dia) para a gastronomia, outra para os jogos de tabuleiro ou leitura de histórias, outra livre. Marque encontro com amigos (zoom, skype, facetime, whatsapp, house party) para conversar, dizer disparates e divertir-se. Deixe cair as “bocas” dos outros que antes lhe faziam moça e expresse carinho ou afeto a alguém, apesar de tudo o que vos separa. Aprecie o que tem e, no final de cada dia, cultive o hábito de enumerar uma ou mais coisas pelas quais se considera grato(a). É em fases de condicionamento que se toma consciência do quanto se pode aprender com os outros e experimentar o amor de formas inéditas.

Fonte: Visão Saúde