

A angústia já afetava quase um quinto da população portuguesa antes da crise sanitária provocada pelo novo coronavírus vir aumentar o risco das patologias ligadas à saúde mental. As vidas suspensas pela ameaça da Covid-19 põem o stress em alta

# ANSIEDADE: O MEDO DO MEDO QUE A PANDEMIA AUMENTOU

**Andrea Teixeira foi diagnosticada com uma perturbação de ansiedade em 2014** e desde então estava a conseguir lidar com a doença que, estima-se, afeta quase um quinto dos portugueses. Mas veio a pandemia provocada pela Covid-19 e com ela o medo. E com o medo “voltaram os ataques de pânico e de choro” e com os ataques de pânico e de choro veio o “desânimo total”. “Começou pelo ritmo louco em que estive durante os primeiros meses, em teletrabalho e com a minha filha de seis anos em casa ao meu cuidado, em que tinha de auxiliá-la ao mesmo tempo na telescola, nas videochamadas com a professora e nos trabalhos de casa e ainda cuidar da casa”, partilha Andrea.

A somar às adaptações que teve de fazer durante a quarentena “juntou-se o medo, a incerteza do futuro. Infelizmente, quem vive com ansiedade não consegue viver a pensar só no dia de hoje, sofre por antecipação, sempre com a preocu-

pação do amanhã”. E na verdade não há nada mais imprevisível do que o amanhã na atual conjuntura. “Se a ansiedade pudesse ser representada como temperatura, diria que temos todos o cérebro a pegar fogo”, explica a psicóloga Madalena Lobo, CEO da Oficina da Psicologia, consultora e formadora.

“Andamos todos com vidas suspensas do que fará a seguir um bicharoco minúsculo que conseguiu pôr o Mundo em polvorosa. Regresso ao trabalho? Não sei. Em que condições? Não sei. Será que logo de seguida tenho de voltar para casa? Não sei. Posso marcar aquele jantar de família? Não sei. E ‘não sei’ praticamente nada em todas as esferas da vida, neste momento. Stress em alta, portanto, pelo tempo decorrido e pelas áreas de funcionamento humano afetadas, e já a chegar ao vermelho”, descreve a psicóloga.

A maior crise sanitária global do nosso tempo, como lhe chamou a Organização Mundial da Saúde,