

Saúde & Vida

Saúde mental



Reforma da saúde mental cria unidades de internamento em hospitais gerais

António Lúcio
Baptista defende
**Plano nacional
de saúde
mental tem
de ser
colocado
em prática**
pág. 4



Opinião

Saúde mental – novos desafios éticos pág. 3

O desafio pós-Covid na gestão dos Recursos Humanos
Fazer a coisa certa pág. 3

O amor em tempos de Covid pág. 5

**O impacto da Covid-19 nas crianças
e a importância do brincar** pág. 6

**Novos desafios para as organizações
educativas no período pós-pandemia** pág. 6

**Efeitos secundários da epidemia Covid-19
do ponto de vista do ortopedista** pág. 7

**Qual o impacto da Covid-19 na indústria
farmacêutica?** pág. 8

Destaque

Reforma da saúde mental cria unidades de internamento em hospitais gerais

A orientação técnica para a reforma da saúde mental e a implementação da estratégia para as demências tem como objetivo central criar novas unidades de internamento em hospitais gerais enquadrados no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Este plano prevê a reforma da saúde mental, com a finalidade da sua conclusão.

Como suporte desta reforma é implementado um investimento para a conclusão da reforma da saúde mental e implementação da estratégia para as demências, com o objetivo de contribuir para enfrentar os desafios com que o país se confronta no setor da saúde, agudizados pela pandemia, e que exigem um SNS mais resiliente e eficaz na resposta às necessidades em saúde à população, na saúde mental em particular. Assim, a dotação do PRR alocada a orientação técnica em causa é de cerca de 13,3 milhões de euros, sendo os beneficiários finais o Centro Hospitalar do Oeste, o Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga, o Centro Hospitalar Tondela-Viseu e o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca. A distribuição foi elaborada em articulação com o Plano Nacional de Saúde

Mental, com recurso ao levantamento das necessidades de cada hospital geral, com o objetivo de reduzir os internamentos nos hospitais psiquiátricos. Pretende-se reduzir em 50% os internamentos no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e no Hospital Magalhães Lemos.

O que está em causa é a conclusão da cobertura nacional de serviços locais de saúde mental nas vertentes de internamento, ambulatório e intervenção comunitária, através da criação de serviços de internamento nos hospitais gerais onde não existam, eliminando os internamentos de agudos em hospitais psiquiátricos ou em hospitais distantes da área de residência dos doentes. De salientar ainda que a instalação de unidades de internamento em psiquiatria em hospitais gerais provém das recomendações internacionais.

Despesas elegíveis

São elegíveis todas as despesas que se destinem, exclusivamente, à concretização dos projetos e que se rejam pelos princípios da boa administração, da boa gestão



financeira e da otimização dos recursos disponíveis. Só podem ser consideradas despesas elegíveis as despesas efetivamente pagas pelo beneficiário final e validadas pelo beneficiário intermediário. A taxa de financiamento do investimento é de 100% do valor global elegível até ao limite máximo. Os valores a conceder revestem a forma de incentivo não reembolsável.

Não há sujeição a abertura de concorrência,

so, pelo que os beneficiários finais (as EPE) estão dispensados de apresentação de candidatura ao apoio. Este apoio formaliza-se através da assinatura de contrato de financiamento entre a ACSS e as EPE – que intervêm na qualidade de beneficiários finais – onde se encontram acauteladas todas as obrigações e as responsabilidades das partes conducentes ao cumprimento dos objetivos do investimento.

PUB

VidaEconómica
Business School

20 abril
9h30-18h00

FORMADOR

Dr. Agostinho Costa

Licenciado em Economia pela Universidade do Porto; Consultor de Gestão de várias empresas nacionais, no Continente e Ilhas. Membro do Corpo Docente de Mestrados em Finanças; Colunista de Revistas de Contabilidade e Finanças; Especialista em Gestão Financeira, Controlo de Gestão, Gestão de Créditos e Cobranças. Formador nas áreas de Gestão Financeira, Controlo de Gestão, Gestão de Créditos e Cobranças, de quadros empresariais em instituições nacionais de média e grande dimensão e empresas angolanas e moçambicanas de grande dimensão. Colaborador em revistas técnicas, com artigos periódicos nas áreas de Controlo de gestão, Finanças empresariais e Estratégia empresarial. Participação como Orador, em Conferências sobre temas ligados às Áreas de Gestão.

PREÇOS

Público Geral: €98*

Assinantes: €77*

* Acresce IVA a taxa em vigor



O Controlo de Gestão de uma Clínica

PROGRAMA

O Controlo Económico de uma Clínica

- A informação económica de uma clínica
- A rentabilidade de uma clínica
- Indicadores de rentabilidade da clínica
- As margens
- O ponto crítico das vendas
- A análise ABC e a rentabilidade dos serviços
- Como aumentar a rentabilidade da clínica
- O orçamento de exploração e o seu controlo
- Exemplos práticos

O Controlo Financeiro de uma Clínica

- A informação financeira de uma clínica
- As necessidades de financiamento de uma clínica • Indicadores financeiros da clínica
- Como diminuir as necessidades de financiamento
- A gestão de stocks e compras numa clínica
- Como evitar os maiores erros de gestão financeira de uma clínica
- A análise de risco - parâmetros utilizados pela banca
- Exemplos práticos

Informações/Inscrições Ana Bessa (Dep. Formação) | Vida Económica - Editorial SA.

Rua Gonçalo Cristóvão, 14 R/C 4000-263 Porto | ☎ 223 399 427/00 | Email: anabessa@vidaeconomica.pt | www.vebs.pt

Opinião

Saúde mental – novos desafios éticos

A ética é a ciência dos comportamentos. Os comportamentos individuais ou coletivos têm reflexos importantes na condição humana, que, por sua vez, está ligada de forma indelével à vulnerabilidade que reside em cada um. O humano é talvez o ser vivo mais vulnerável, especialmente quando nasce, se encontra doente ou envelhece. A nossa interdependência assenta numa sociedade solidária, sendo a família o seu principal instrumento.

A evolução social, o processo de envelhecimento individual e da sociedade, a disrupção nos elos familiares, a solidão, as novas doenças, em especial a Covid-19, as incertezas económicas e agora o eclodir de novas guerras e conflitos constituem uma agressão permanente à resistência psicológica dos indivíduos – em especial, dos mais vulneráveis.

Numa sociedade de comunicação imediatista, especulativa e exploradora de emoções, verdadeira fábrica de medos, está-se a distorcer a visão do mundo, limitando-se horizontes e onde se espera constantemente pela morte ou algum holocausto. Transmite-se a imagem de uma sociedade em que até a estatística da morte é estratificada pela idade – como se umas vidas

valessem menos que outras. Os boletins da DGS referentes à Covid são um exemplo eloquente. Revelam um sentimento de “idadismo” em que os velhos são os candidatos naturais à morte e até podem representar um fardo social. Mais recentemente, o massacre exclusivista das imagens televisivas ou das redes sociais em relação à guerra, e à destruição, geram sentimentos antagónicos: uns de repulsa pela ignomínia e agressão, outros, de ansiedade, medo e depressão, mas todos condicionantes da saúde mental em especial nos mais sensíveis.

Uma boa saúde mental é condição essencial que permite aos indivíduos

Uma boa saúde mental é condição essencial que permite aos indivíduos poderem levar uma vida sã e com significado social



ARTUR OSÓRIO ARAÚJO

Médico

Professor de Oporto Business School

poderem levar uma vida sã e com significado social. Tal só pode ser gerado num ambiente de liberdade. Gerar medos não respeita a ética no dever de informar, tornando os fracos mais fracos e os fortes ainda mais fortes.

Tem havido uma degradação rápida da saúde mental dos portugueses, pela convergência de vários fatores, sendo o envelhecimento, as disfunções sociais, o abandono e a falta de implementação de uma política de saúde mental, a que se vieram a somar as distopias comunicacionais, os mais relevantes. Segundo dados da OCDE (relatório de 2019), Portugal, sendo dos países mais envelhecidos, é dos que têm

piores políticas de apoio. Aliado à excessiva internalização dos idosos, há uma deficiente oferta qualitativa e quantitativa de recursos técnicos e humanos para uma correta assistência aos idosos. Daí o risco de a demência ser o maior entre todos os países da OCDE citados.

Visitar alguns dos nossos lares, dos mais humildes aos mais luxuosos, é um quase regresso aos hospícios e faz-nos temer que o respeito pelos Princípios das Nações Unidas para os mais velhos – Participação, Independência, Dignidade e Auto-realização – não constituem prática generalizada e a ética social não existe.

Opinião

O desafio pós-Covid na gestão dos Recursos Humanos

Fazer a coisa certa

Dois anos após sucessivos confinamentos, máscaras, gel, teletrabalho, etc, etc, começam a surgir várias questões pertinentes: será que voltaremos à vida como a conhecemos antes da Covid? Quais são os desafios que teremos pela frente? Haverá aspetos positivos que poderemos retirar desta pandemia?

Todos estaremos de acordo que muita coisa mudou nas nossas vidas e vai perdurar durante muito anos. Jamais iremos ficar indiferentes quando um colega apresentar sintomas de gripe evidente ou quando num restaurante um cliente não pára de tossir durante o almoço. Também deixaremos de olhar com espanto para os turistas asiáticos que visitam o nosso País quando passeiam com máscara sem qualquer tipo de complexos.

E quanto tempo durarão os cuidados pessoais como máscara e álcool gel? Arrisco-me a dizer que depende do grau de responsabilidade e sensatez de cada um, como já acontece neste momento.

Ficará para a história que, segundo as estatísticas, mais de 400 milhões de pessoas no mundo foram infetadas, sendo mais de 3 milhões em Portugal e dessas morreram mais de 5 milhões no mundo, cerca de 20.000 pessoas em Portugal.

Também ficará para a história que quando o mundo quer, ou, melhor, é obrigado a unir esforços, tudo é possível,

e a prova foi dada por cientistas (com o surgimento de vacinas num curto espaço de tempo), governos (com o apoio às populações), profissionais de saúde (que foram os “bombeiros” desta pandemia) e população em geral, pela forma quase sempre ordeira em aceitar e aplicar as medidas mais ou menos impostas.

E agora que estamos a entrar na era pós-Covid, que desafios se apresentam para as pessoas, para as empresas e para quem governa?

Começando pelo Governo recentemente eleito pela maioria absoluta dos eleitores, a mensagem subliminar foi objetiva: queremos estabilidade e que cumpram o que se comprometeram fazer, melhorando a vida das pessoas e das empresas e desta vez sem a pressão dos partidos de esquerda. Condições existem com a entrada de vários milhões de euros da UE. Haja responsabilidade e visão de longo prazo de quem vai decidir e aplicar essas verbas.

Para as empresas e as pessoas, haverá vários pontos de partida; como é normal, houve empresas que passaram muito mal e outras que até beneficiaram, e o mesmo aconteceu com as pessoas. Mas não tenho dúvidas de que serão as pessoas e as empresas a ter o papel mais importante no futuro do nosso País.

As empresas, porque têm de se organizar pensando na eficiência e na produtividade sem colocar em causa a

DIAMANTINO JOSÉ TEIXEIRA RIBEIRO

Doutorado em Economia; Docente Universitário nas áreas da Economia e Gestão; Gestor e consultor de várias empresas ligadas ao setor da Saúde e do Turismo

diamantinojtribeiro@gmail.com



qualidade de vida dos trabalhadores. Os trabalhadores, porque têm de perceber que não basta cumprir o horário de trabalho para garantir a remuneração no final do mês. A competição entre empresas vai aumentar para conseguir os melhores trabalhadores, até porque a “boa” mão de obra disponível começa a ser escassa, mas a competição entre trabalhadores também se fará sentir, pois, como é natural, cada um pretende trabalhar na empresa que melhor condição oferecer.

No final, dum lado, continuaremos a ter empresas que se queixarão dos seus trabalhadores e trabalhadores que se queixarão das empresas onde trabalham. E, do lado oposto, teremos empresas de sucesso e trabalhadores de sucesso. Dificilmente um bom trabalhador

aceitará trabalhar numa empresa que não o trate bem e da mesma forma nenhuma boa empresa aceitará um trabalhador que não corresponda e se enquadre no perfil pretendido.

Em resumo, a receita é simples e comum tanto para empresas como trabalhadores: não aceitem menos do que merecem. Os trabalhadores que não se sentem reconhecidos que pesquem novas oportunidades no mercado de trabalho e saiam o mais depressa possível; para as empresas, que exijam dos trabalhadores, recompensem os bons trabalhadores e convidem todos os outros a sair.

Só aumentando o grau de exigência de empresas e trabalhadores podemos melhorar a eficiência e produtividade do nosso País e chegarmo-nos ao pelotão da frente da Europa. E hoje já é tarde.

Entrevista

António Lúcio Baptista defende

Plano nacional de saúde mental tem de ser colocado em prática

A pandemia e agora a guerra têm um impacto muito significativo na saúde mental dos cidadãos. Os serviços de saúde terão de encontrar soluções para darem resposta a toda uma série de necessidades novas. Em Portugal, o plano nacional de saúde mental tarda em ser aplicado, o que tem consequências graves. Trata-se de uma área que tem de ser impulsionada por todos os intervenientes, na perspetiva do médico António Lúcio Baptista.

Vida Económica – De que forma a pandemia e, mais recentemente, a guerra na Ucrânia estão a afetar a saúde mental dos cidadãos?

António Lúcio Baptista – As pessoas estavam a sair da crise da Covid-19 com casos de depressão, de perda de autoestima e agravamento de problemas de saúde mental já existentes. Ora, praticamente saídos da pandemia, a guerra foi a pior coisa que podia ter acontecido, desde logo pela tragédia humana que representa. Em Portugal, já tínhamos um défice no tratamento da saúde mental. A pandemia agravou ainda mais toda a situação, com reflexos nas camadas mais jovens. O quadro já era dramático. É um facto que temos um bom plano nacional de saúde mental, mas não está a ser cumprido. O plano vai ter novos investimentos, mas até agora não foi colocado em prática. Não há resposta por parte dos serviços públicos, sobretudo

por falta de organização. Os serviços são centralizados, burocráticos e perdulários. Há um centralismo que se traduz em perdas e custos excessivos. A nível privado, há mais agilidade, mas foram copiados alguns vícios do sistema público. Em conclusão, ainda há muito a fazer na área da saúde mental.

VE – A guerra terá também um impacto na saúde mental dos cidadãos?

ALB – Existe como que um excesso de informação, as pessoas param o que estão a fazer para ver e ouvir notícias sobre a guerra. Aliás, a guerra “matou” a pandemia (que também estava a ser empolada por alguns “média”). Uma crise tapa outra crise, só que a guerra é diferente, é uma crise de sangue e morte. Já com a pandemia houve repercussões evidentes, por exemplo, entre as crianças e os adolescentes. As crianças, sobretudo, vão ser afetadas no seu desenvolvimento psicomotor, devido ao distanciamento e à falta de brincar. Ainda terá de ser feita uma avaliação sobre esta matéria. Entretanto, há ansiedade por parte de pais e professores, sendo que foram perturbados os próprios hábitos familiares. Quando à pandemia, espero que seja possível uma recuperação rápida. Naturalmente, a guerra vem acentuar todos estes problemas.

VE – Perdeu-se muito o convívio, as relações familiares e interpessoais...

ALB – Os contactos pessoais têm um impacto muito positivo sobre a saúde mental, não é a mesma coisa que falar ao telemóvel, por exemplo. Permite não acumular as angústias, exteriorizar as preocupações. Uma outra consequência da pandemia foi a inatividade física. No sexo feminino, por exemplo, verificou-se uma grande perda de autoestima, a par de um aumento do peso, com consequências

nefastas ao nível da saúde. É o défice no triângulo exercício, alimentação e repouso corretos. Também a guerra terá influência numa série de distúrbios. Pelo que há a necessidade de reforçar os planos de saúde mental. Em todo este contexto, muita gente tem deixado passar a fase ótima de se tratar. Faço notar que vários programas europeus, em resultado deste conflito, passaram para segundo plano.

Assistência hospitalar

VE – Como encara a questão da assistência hospitalar no atual contexto de guerra?

ALB – No que se refere à Ucrânia, é um país que tem bons hospitais, mas começam a ficar com falta de recursos. Já no que toca ao resto da Europa, está numa boa situação, já que os hospitais têm uma qualidade elevada. Pode haver uma boa assistência aos refugiados e dada em boas condições, de acordo com as necessidades das populações. No que se refere à pandemia, ainda vamos demorar vários anos a saber tudo o que se passou. Muito terá ainda de ser explicado pelos estudos científicos, temos de esperar pelas comunicações internacionais.

VE – Estão os médicos preparados para a medicina de guerra e catástrofe nos países europeus?

ALB – Os médicos portugueses que tiveram treino médico-cirúrgico e experiência de guerra estão à beira da reforma ou até já reformados. Nos restantes países europeus o panorama é diverso. Preparar médicos e cirurgiões em traumas de guerra

e conflitos não é a mesma coisa que operar casos preparados ou doenças agudas. Pessoalmente, tive alguma experiência no trauma de conflitos quando trabalhei na África do Sul durante seis anos. Não sabemos o que nos espera no futuro, mas devemos estar preparados. Há toda uma logística e casos negligenciados, além de doentes que têm outras patologias e problemas agudos. É preciso estar sempre em alerta e ter o material necessário, algo que, em países como a Ucrânia, sabemos que existe.



A falta de organização prejudica a resposta dos serviços públicos no que toca à saúde mental, na opinião de António Lúcio Baptista.

Opinião

O amor em tempos de Covid

Como naqueles romances policiais em que o crime acontece logo nas primeiras páginas, começo este artigo pelo fim.

Para que o amor não termine logo aos primeiros dias de confinamento, comecemos por elaborar um certo número de regras para comunicar com o parceiro.

Em primeiro lugar, dar espaço. Passar períodos de tempo sozinho, contribuindo para o relaxamento e a redução do stress. E deve fazê-lo todos os dias, seja numa caminhada, ou fechando a porta do quarto sem ser incomodado, ou ainda participando de uma atividade só sua. Neste caso não é aconselhável fechar-se no quarto com uma grade de cervejas.

Em segundo lugar, sempre que possível, nos diálogos, usar declarações na primeira pessoa (“eu”). Dizer ao parceiro como se sente ou tentar falar do seu ponto de vista, em vez de acusá-lo de errar, reduzindo as percepções de hostilidade e raiva, muito comuns. O exemplo típico é: “Sinto-me mal quando há pratos sujos na pia. Podes ajudar-me a manter a cozinha limpa?”

A propósito deste comportamento, num artigo publicado, em 2010, muito antes da pandemia, no “Journal of Family Issues, intitulado “Quem tem tempo? Relação entre as horas gastas em trabalho doméstico e a frequência das relações sexuais”, conclui-se que os casais que partilham equilibradamente as tarefas domésticas fazem mais sexo. Sem dúvida que, como alguém já disse, em vez de oferecer flores, um homem obterá mais proveito se fizer uma máquina de roupa ou cozinhar uma boa refeição...

Em terceiro lugar, incluir paragens com o fim de suspender conflitos e definir um horário para retomar o diálogo apaziguador. Porque os nossos cérebros experimentam o conflito como uma ameaça, ativando emoções e defesas, impedindo uma solução para os problemas. Ao diminuir os níveis de stress, os complexos pensamentos, reflexões e raciocínios tornam-se mais ágeis.

Em quarto lugar, o que deve fazer? Responder à ansiedade do parceiro com compaixão, em vez de se irritar e ausentar-se intempestivamente. Compartilhar as suas preocupações, em vez de ficar com raiva por não levar o lixo ou ajudar a cuidar dos filhos.

Por último, reconhecer os pontos fortes, as habilidades especiais do parceiro. Por exemplo, se faz os horários das aulas para as crianças ou faz as compras no supermercado enquanto você trabalha, diga quão aprecia essas tarefas e faça-lhe um elogio.

Ter sexo, em confinamento, não é fácil. Mas continua a ser necessário como uma das manifestações do amor. Por isso foi elaborada uma lista de comportamentos que vão dos menos aos mais arriscados, publicada na revista americana “Anais de Medicina Interna” (2020) e que passamos a enumerar:

Os menos ousados, com ausência total de risco, são a abstinência, a masturbação e o uso de brinquedos sexuais.

De seguida, os comportamentos sexuais em plataformas digitais

(“sexting”, videochamada, etc.), sem risco de contágio, mas com potenciais complicações legais, como a eventual divulgação de imagens e o assédio ou chantagem.

Com um risco muito elevado, o sexo entre pessoas que vivam em casas diferentes. Em todo o caso, é aconselhado, para minimizar esses riscos, informar os parceiros do risco de infeção, diminuir o número de parceiros sexuais, evitar atividade sexual com pessoas com sintomas de infeção pelo novo coronavírus e usar máscara durante o sexo. Mesmo assim, deve desinfetar-se, bem como as superfícies que foram tocadas (embora não haja evidência científica de contágio por fluidos sexuais, é aconselhável precaução).

Em virtude desse risco, no Reino Unido, as regras de confinamento ditaram a proibição de sexo entre pessoas que viviam em agregados familiares diferentes.

Apesar disso, Neil Ferguson, epidemiologista inglês, que planeou com Boris Johnson o confinamento, foi obrigado a demitir-se de consultor depois de desrespeitar as regras, ao

O “raio” do vírus, ao obrigar a abrandar, conduziu alguns casais à reflexão, levou-os a fazer coisas juntos. O seu relacionamento ficou mais coeso. Outras, pelo contrário, terão respostas negativas.

receber em sua casa a sua amante (Antonia Staats – ativista de esquerda) que vivia com marido e filhos e atravessou Londres para o visitar, pelo menos duas vezes, desde que foi imposto o bloqueio.

As relações em tempos de Covid tornaram-se muito perigosas.

Encontrar o amor nunca foi fácil, mas, graças a esta pandemia, ocorreu mais uma estranha reviravolta.

Antes, questionávamo-nos se estávamos a perder tempo com a pessoa errada.

Agora, questionamo-nos se alguém vai parar aos cuidados intensivos depois de um beijo de boa noite à despedida!...

Mas, para fugir a esse perigo, há os cuidadosos que se cumprimentam com os pés e os cotovelos, os cuidadosos, com o punho fechado ou de braço dado e os supercuidadosos, fechados numa bolha de plástico transparente.

Mas a experiência emocional mais importante é amar e ser amado. Os que se amam devem praticar o amor. Na Covid (confinamento) há expressões do amor diversas, sem dúvida.

Mas uma enorme quebra do desejo sexual devido a angústia, medo de ser infetado e à vida familiar confinada sem privacidade. E entre os que não têm parceiro ou que não vivem com parceiro, há um cenário catastrófico –

FERNANDO MEDEIROS PAIVA

Médico Psiquiatra
Ex-Chefe de Serviço do Hospital de S. João
Mestre da Faculdade de Medicina do Porto



mais de 90% dizem não ter vida sexual. Certamente, um sinal evidente disso foi a quebra acentuada da venda de preservativos durante a pandemia.

Mas nem todos a viveram da mesma maneira. Alguns solteiros consideram o seu estado ótimo. Apreciam a liberdade, a independência e o poder que a sua condição lhes confere. Porque, aos trinta anos, podem estar a viver o seu melhor período, focados na sua carreira, nos seus desejos, na sua vida social e em si próprios. Ou, mesmo em quarentena, ter um animal de estimação como companhia pode ser muito bom e até suficiente.

Mas pode ser também assustador e solitário. Porque, embora apreciem a sua vida de solteiros, de repente sentem-se forçados a reconhecer que não querem morrer sozinhos. E o desespero pode levá-los(as) a bater no fundo e desatar a contactar ex-namorados(as) ou usar obsessivamente aplicações de encontros. Ou até dar o salto. A sensação de que a vida é curta é amplificada, podendo levar as pessoas a tomar decisões que, de outra modo, poderiam levar muito tempo: tentar ter um bebé, iniciar um novo relacionamento ou até terminar um.

Não nos podemos esquecer que o risco e o desconhecido aumentam o desejo. E que o desejo desinibe. Nas doenças sexualmente transmissíveis há o preservativo como escudo. Ao passo que o contágio pelo SARS-CoV-2 se faz por um simples beijo ou carícia.

Como suplantar este isolamento:

A nova tendência são os encontros virtuais tipo TINDER mas com imagem – uma mistura de TINDER com ZOOM.

Vejam algumas vantagens (nem sempre presentes):

Conhecer a pessoa do outro lado do ecrã enquanto se bebe um copo no sofá (gasta-se menos dinheiro...)

Melhor do que marcar um encontro num bar sem saber nada dessa pessoa e ao fim de 5 minutos querer desaparecer!

Levar mais tempo a conhecer o outro [maior disponibilidade para falar] antes de um encontro presencial aumentando o potencial dos encontros virtuais para continuarem pós-pandemia e serem até mais duradouros que os normais

Há algumas perguntas que podem ter respostas positivas:

Quantas relações começaram neste tempo de pandemia? (alguns casais ter-se-ão “juntado” mais cedo, por conveniência).

Quantas abordagens criativas estarão a desenvolver-se?

Quantos relacionamentos se estão a consolidar?

Quantas relações sólidas antes da pandemia se mantiveram resilientes [enfrentando um inimigo externo perigoso(vírus)]?

E quantas à beira da rutura tiveram um retrocesso no processo de divórcio?

Porque o “raio” do vírus, ao obrigar a abrandar, conduziu alguns casais à reflexão, levou-os a fazer coisas juntos, a encontrar pontes e a reaproximarem-se. O seu relacionamento ficou mais coeso.

Outras, pelo contrário, terão respostas negativas:

Quantos casais com fissuras e com o stress adicional do teletrabalho, de cuidar dos filhos num T2 exíguo, do desemprego repentino e da incerteza constante não suportaram a relação?

Alguns até desabafaram: “só quero viver até ao dia seguinte”.

Mas mesmo com este desfecho negativo, somos obrigados a perguntar:

Porque não pode o aumento de divórcios (significativo?) corresponder ao alívio de alguns projetos de vida que estavam encalhados e não podiam continuar?

Como dizia alguém:

“O amor não é para sempre e, mesmo que seja, não quer dizer que nos faça sempre felizes”.

Concluindo:

A solidão e o afeto em suspenso ou apenas o amor em tempos de Covid.

Há histórias com finais felizes – e outras nem por isso.

Vou terminar com Gabriel Garcia Márquez e o seu “O amor nos tempos de cólera”.

Em determinada altura, fazendo jus à sua veia romântica, deveras conhecida, desabafa: “Só me dói morrer se não for por amor”.

Os que já leram o romance sabem que o par Florentino e Fermina espera 50 anos para viver e consumir o seu amor (já com mais de 70), isolando-se voluntariamente numa quarentena (barco), sob a falsa bandeira de uma epidemia de cólera, assumindo ser a única forma livre e pura de viver o seu amor em pleno.

Terá havido quarentenas destas, em tempos de Covid-19?

Para despedida, quero deixar uma mensagem feliz, embora utópica.

Tomara que o amor seja a próxima pandemia.

Opinião

O impacto da Covid-19 nas crianças e a importância do brincar

Embora esteja cientificamente estabelecido que, clinicamente, as crianças sofrem um menor impacto por Covid-19 que os adultos, estas são profundamente afetadas pelas alterações que o vírus acarreta nas suas vidas – não só pelas alterações nas rotinas, mas também pelo impacto psicológico que tem no seio familiar e no meio social. Embora necessário, na tentativa de travar a pandemia, a evidência científica sugere

que o confinamento e o encerramento prolongado das escolas, bem como as restrições sociais realizadas no decorrer da mesma, tiveram e têm sérias consequências ao nível da saúde física e mental das crianças. Por exemplo, atrasos no desenvolvimento motor e cognitivo devido à falta de estimulação e interação social que evidenciam a necessidade de suporte a nível preventivo junto das crianças, bem como a intervenção precoce de forma a minimizar o impacto



SAMANTA FILIPE
Psicóloga Clínica e da Saúde

da pandemia nesta população.

Durante um longo período, crianças e pais ficaram confinados nas suas casas, procurando muitas vezes conciliar o teletrabalho com o ensino à distância e a vida familiar. Esta tentativa de conciliação levou, em alguns casos, ao fortalecimento de laços familiares, mas também a momentos de conflito, elevada sobrecarga e stress que inevitavelmente levaram a um aumento de casos de depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental quer em adultos quer em crianças. Esta disrupção da vida quotidiana e da infância levou a uma mudança sem precedentes em relação a como, quando, onde e com quem as crianças brincam. O brincar é um direito fundamental de todas as crianças, e a sua importância ao nível psicológico e da saúde física está amplamente estudado. As brincadeiras foram inevitavelmente alteradas e adaptadas à luz do que foram as restrições e o distanciamento social, levando a uma redução das mesmas e, em especial, uma redução significativa das interações sociais que são essenciais nesta faixa etária.

Em situações de crise, o brincar

ajuda as crianças a lidar com o stress e a ansiedade, permitindo promover a estabilidade, normalidade e os momentos de lazer. Num olhar sobre o futuro, é de extrema importância promover e criar condições para a socialização das crianças através do brincar, uma vez que é uma parte integrante e fundamental do desenvolvimento da criança que permite não só a regulação das suas próprias emoções como também a compreensão das emoções e necessidades do outro.

É essencial que as crianças retomem as atividades sociais e coletivas, que haja uma redução gradual na medida do possível do consumo dos meios digitais e procurar (re)estabelecer e encorajar as relações sociais não só com outras crianças, mas também com outros adultos significativos. Urge a necessidade de devolver a liberdade e a infância àqueles que ficaram privados dela durante demasiado tempo. A pretensão é que as crianças sejam livres e felizes, na sua essência e na sua adaptação, e que assim embarquemos com elas numa grande viagem rumo ao sorriso e nós, adultos, a sorrir com elas também!

Opinião

Novos desafios para as organizações educativas no período pós-pandemia

As transformações tecnológicas emergentes que impulsionam a Quarta Revolução Industrial têm impactado as organizações educativas, induzindo a alterações no comportamento organizacional. Não obstante, estudos desenvolvidos, no campo da sociologia das organizações, revelam que a estrutura organizacional clássica é, ainda, dominante, não favorecendo a necessária flexibilização para uma resposta rápida às demandas contextuais, no período contemporâneo marcado por elevados níveis de incerteza e imprevisibilidade. Reconhece-se que, apesar de muitas organizações educativas incorporarem novas tecnologias, mantêm, na sua matriz, o pensamento clássico (taylorista e weberiano), revelando, de certa maneira, uma “burocracia aumentada” ou “hiperburocracia” (Lima, 2021) que reforça, naturalmente, a sua face racional-tecnicista e dificulta o desenvolvimento emancipatório e autónomo dos sujeitos. A situação pandémica e, concretamente, o confinamento e distanciamento social permitem revelar a fragilidade dos

sistemas organizacionais instituídos e impele, de forma indireta, a alterações no “modus operandi” das organizações, acelerando a sua (re)configuração digital, o que nos conduz a novas reflexões. A interação e relação interpessoal modificam-se e experienciam-se a sensação de “clausura em máquinas”. Os “filtros”, os condicionalismos e a “frieza” das tecnologias não favorecem o desenvolvimento de relações socio-afetivas. A perceção de espaço e tempo transforma-se. Torna-se difícil gerir o espaço de vida privada e familiar com os múltiplos espaços zoom. A dimensão privada confunde-se com a dimensão pública, trazendo sensações novas, descritas, frequentemente, como uma invasão do espaço pessoal e íntimo. Em situação de realidades desfavorecidas, do ponto de vista social e económico ou em contextos familiares fragilizados, a exposição do eu privado para o grupo alargado, via tecnologia, é ainda mais problemática. Por outro lado, e não menos preocupante, muitas crianças e jovens ficam afastadas da comunicação em rede, por falta de infraestruturas



DORA FONSECA
Professora do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro
Investigadora do CIDTFF -Universidade de Aveiro

técnicas ou equipamentos. Tornam-se mais evidentes as desvantagens de uns em relação aos outros no acesso e sucesso no percurso educativo formal. Perante os cenários ambíguos e de elevada mutabilidade que se perspectivam, é necessário que os espaços educacionais híbridos, libertos da “hiperburocratização”, assegurem o equilíbrio entre a dimensão humana e a dimensão tecnológica. A organização educativa terá, no período pós-pandemia, que se “reinventar”, de modo a responder

aos desafios emergentes: i) a integração dos sistemas inteligentes com a dimensão humana; ii) a conexão entre o virtual e o “real”; iii) o desenvolvimento humano com especial atenção ao bem-estar físico, psicológico e social; iv) a inclusão, nas suas diferentes vertentes; v) a autonomia e a emancipação dos sujeitos aprendentes.

Lima, L. (2021). *Education Management Machines: digital domination and augmented Bureaucracy*. *Educ Soc, Campinas*, v. 42, e249276. <https://doi.org/10.1590/ES.249276>

Opinião

Efeitos secundários da epidemia Covid-19 do ponto de vista do ortopedista

É um ditado muito antigo do nosso povo que um mal nunca vem só – desgraça atrai desgraça!... Do ponto de vista ortopédico, a drástica diminuição da atividade física resultante do confinamento que nos foi imposto pela epidemia de covid e o aumento da tensão psicológica, condicionado pela presença da doença, agravaram problemas específicos, mesmo para aqueles que não foram contaminados.

É sabido que um dos problemas das sociedades modernas é o sedentarismo, ou, por outras palavras, a falta de atividade física. Este problema, que antigamente era predominante a partir da meia-idade, tornou-se nos dias de hoje um problema juvenil e até mesmo infantil, a partir do momento em que as crianças deixaram de brincar na rua, passando horas a fio, absolutamente estáticas, em frente à televisão ou do tablet.

As dores nas costas, por exemplo, são uma praga da espécie humana. Calcula-se que mais de metade da população mundial terá, ao longo da sua vida, pelo menos um episódio de dores nas costas suficientemente forte para interferir de maneira significativa com as suas atividades profissionais – eu também já faço parte da estatística.

O ser humano, como se sabe, no decurso da sua evolução, teve uma atitude muito particular: pegou numa estrutura – a coluna vertebral – que à partida foi concebida para funcionar na horizontal apoiada em 4 pilares (leia-se “patas”) e, sem alterações estruturais significativas, levantou-se nos membros traseiros e assumiu a posição vertical: foi como transformar uma ponte num obelisco.

O exercício físico moderado e regular é fundamental para o condicionamento dos músculos que suportam a coluna e, como tal, as horas passadas da cadeira do computador para o sofá da TV e vice-versa são instrumentos da desgraça no que diz respeito a este problema.

Também não é novidade para ninguém, moderadamente informado acerca desta temática, que as dores nas costas podem ser induzidas pelo estado psíquico do indivíduo. Um exemplo bem conhecido é

O exercício físico moderado e regular é fundamental para o condicionamento dos músculos que suportam a coluna

DINIS CARMO

Médico especialista em Ortopedia pela Ordem dos Médicos Portuguesa; Ex-Principal Medical Officer, Hosp. Baragwanath, República da África do Sul; Proprietário e diretor de: Clínica Ortopédica Dr. Dinis Carmo, Porto; Especializado em cirurgia ortopédica electiva e mini-invasiva; Inventor e detentor de patente internacional: cirurgia STCárpico



o caso dos estudantes que são acometidos por fortes dores nas costas antes do período dos exames. Pode-se argumentar que são as horas extra, passadas à secretária durante este período, que originam esta situação, mas todos os profissionais de saúde da área sabem que há algo mais... Executivos submetidos a cargas elevadas de stress, pessoas com problemas familiares ou profissionais severos são outros exemplos do que acaba de ser dito.

Naturalmente que, também sob o ponto de vista psicológico, a covid teve um efeito devastador num número assinalável de pessoas.

A solução passa por manter um nível aceitável de exercício físico mesmo quando confinado ou a fazer trabalho domiciliário. Na internet (nem tudo é negativo) é possível encontrar toda uma gama de programas de exercícios apropriados para serem feitos em casa mesmo sem qualquer tipo de aparelho extra.

Desta maneira, podem ser evitadas não só as tenebrosas dores nas costas, mas igualmente muitos outros problemas do sistema músculo-esquelético e não só: tensão psicológica, diabetes, tensão alta, obesidade, níveis indesejáveis de colesterol e triglicédeos, etc., etc.

PUB

EQB

PARA UMA NOVA DIMENSÃO.

Contact Center
808 200 808

Carclasse

Braga - Barcelos - Famalicão - Viana do Castelo - Guimarães - Lisboa - info@carclasse.pt - www.carclasse.pt

OPINIÃO

Qual o impacto da COVID-19 na indústria farmacêutica?



DANIEL GUEDELHA
Chief of Staff na
indústria farmacêutica
danielguedelha@gmail.com

A COVID-19 está a ter um grande impacto na sociedade e com especial intensidade na indústria farmacêutica.

É provável que a primeira associação que o leitor faça entre a COVID-19 e a indústria farmacêutica sejam as vacinas. Poderá inclusivamente ter-lhe ocorrido que a produção e comercialização dessas vacinas trouxe grandes benefícios para esta indústria. Mas será que trouxe? Destacaria alguns pontos:

– O impacto económico de uma pessoa infectada com a COVID-19 pode ser muito significativo. Um estudo publicado com doentes na Alemanha refere que o custo pode ir de 900 euros a 53.000 euros por pessoa, dependendo da severidade da doença⁽¹⁾. Além disso, existem outros potenciais impactos a serem considerados, como: o absentismo, diminuição da produtividade, efeitos da doença a longo prazo, etc.

É provável que a primeira associação que o leitor faça entre a COVID-19 e a indústria farmacêutica sejam as vacinas. Mas será que trouxe?

– Apenas algumas empresas farmacêuticas desenvolveram e estão a comercializar vacinas para a COVID-19, sendo que estas têm procurado fomentar modelos de acesso a países em desenvolvimento, como é o caso da AstraZeneca⁽²⁾.

Por outro lado, a indústria farmacêutica também teve impactos negativos provenientes da pandemia, sendo de destacar: a menor procura de produtos para outras doenças (nomeadamente doenças crónicas); a dificuldade em recrutar doentes para ensaios clínicos, atrasando o lançamento de novos medicamentos; e a interrupção temporária de algumas cadeias de valor devido à forte dependência da Ásia.

A resposta à COVID-19

Há mais de 13 anos que trabalho na indústria farmacêutica, tendo já tido diversas funções em investigação e desenvolvimento, produção de medicamentos e em



“Supply Chain”. Esta pandemia veio pôr à prova estas áreas e de forma geral as dificuldades foram superadas com sucesso. Vejamos alguns exemplos:

1) A indústria foi capaz de continuar a produzir e a distribuir medicamentos à escala global, apesar de durante um grande período existir uma forte limitação na circulação de pessoas e bens.

Efeitos no longo prazo e um novo modelo de negócio

Este foco na prevenção da COVID-19 trouxe também maior atenção e investimento no desenvolvimento de vacinas. Foi igualmente claro o aumento de colaborações público-privadas, nomeadamen-

	Aumentar as capacidades digitais e analíticas nas empresas
	Desenvolver novas capacidades e práticas na área de “Business Development”
	Mudar de um modelo comercial “push” para “pull”
	Tornar os especialistas mais acessíveis aos clientes
	Implementar formas de trabalho “agile”, de forma a acelerar os ensaios clínicos, lançamentos de novos produtos, entre outros
	Redesenhar o sistema de recompensas e incentivos de forma a promover o empreendedorismo

2) Teve a capacidade de manter os trabalhadores em segurança, alterando formas de trabalho, nomeadamente nas suas fábricas.

3) Apesar da súbita mudança dos hábitos de trabalho e restrições de circulação, conseguiu desenvolver vacinas e tratamentos para a COVID-19 num curto espaço de tempo.

Muito deste sucesso foi conseguido devido à agilidade e à criação de gabinetes de gestão de crise para a COVID-19 dentro das empresas farmacêuticas.

te através da partilha de bases de dados de moléculas, que contribuíram para acelerar a ciência e o desenvolvimento destes tratamentos. Também de assinalar a cooperação entre as empresas farmacêuticas, como por exemplo na partilha de fábricas entre empresas concorrentes para a produção de vacinas. Nos últimos 2 anos observou-se o aumento da agilidade e cooperação com as autoridades reguladoras para aprovação de novos medicamentos (e.g. FDA). A COVID-19 também veio dar enorme importância a tecnologias menos utilizadas

comercialmente até agora, como o RNA mensageiro.

A confiança na indústria farmacêutica, tradicionalmente baixa, teve impactos com a COVID-19. De acordo com o relatório publicado por Edelman, a confiança nesta indústria tem crescido desde 2018⁽³⁾. São vários os factores que contribuem para isso, mas terá algum peso o facto de a indústria (juntamente com os governos e várias instituições) ter consigo desenvolver vacinas e terapias para a COVID-19 num curto espaço de tempo.

O impacto da COVID-19 também se está a sentir no modelo de negócio. Com os delegados de informação médica confinados em casa, muitas conferências canceladas, e o contacto presencial com

Para além da alteração do modelo de negócio, esta pandemia veio demonstrar a grande importância da colaboração entre instituições (públicas e privadas), de forma a continuar a satisfazer as necessidades de saúde das pessoas

os médicos muito limitado, a indústria transformou-se, para repensar o uso das ferramentas digitais e assim conseguir continuar a comunicar. Um estudo publicado pela consultora BCG concluiu que 75% dos médicos preferem manter ou aumentar o número de interações virtuais com os delegados médicos, o que resulta da experiência positiva que tiveram durante a pandemia⁽⁴⁾.

Como consequência, muitas empresas farmacêuticas têm adaptado o seu modelo de negócio nos últimos meses, levando a algumas reorganizações internas, na procura da transformação das empresas a estas novas necessidades (ver quadro à esquerda).

Neste artigo apresento alguns dos impactos que a COVID-19 teve na indústria farmacêutica e que se vão reflectir na sua estratégia nos próximos anos. Esta indústria continua saudável, apesar dos desafios enfrentados, mas terá que adaptar-se. Para além da alteração do modelo de negócio, esta pandemia veio demonstrar a grande importância da colaboração entre instituições (públicas e privadas), de forma a continuar a satisfazer as necessidades de saúde das pessoas.

Gostaria de terminar este artigo com uma palavra especial de agradecimento a todos os profissionais de saúde que mostraram uma enorme resiliência e profissionalismo durante a pandemia: obrigado.

Bibliografia

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34406606/>

2. <https://www.theguardian.com/global-development/2020/nov/23/oxford-astrazeneca-results-covid-vaccine-developing-countries>

3. https://www.edelman.fr/sites/g/files/aatuss341/files/2020-09/Trust_in_health_0920_V1_0.pdf

4. <https://www.bcg.com/publications/2021/pharma-industry-changing-doctor-expectations>