



# Uma experiência “esgotante”

A jornada de uma mulher pela pandemia e a COVID prolongada



Após dois anos de pandemia, quisemos saber como se sentem as mulheres de todo o mundo. Convidámos mais de uma dúzia de mulheres a partilharem as suas histórias, incluindo Yusra Benhalim, que vem da área da psiquiatria e é diretora-geral de saúde nacional na Optum. Contou-nos como a COVID-19 a afetou pessoalmente e o que observou no seu papel profissional durante uma altura que qualificou de “esgotante” e “sem tréguas”.

## Qual foi a sua experiência durante a pandemia de COVID-19?

Enquanto psiquiatra, pude ver o impacto significativo que a COVID-19 estava a ter nas nossas comunidades em todo o país durante a pandemia. Tive, e continuo a ter, a honra de tentar encontrar formas de nos animarmos uns aos outros, ajudando as pessoas a melhorarem o seu bem-estar e a viverem as vidas saudáveis e plenas que merecem. À medida que a pandemia se desenrolava, assisti ao aumento continuado do número de pessoas em dificuldades com o abuso de substâncias, depressão, ansiedade, pensamentos inseguros e perda. Vi o enorme impacto que teve nas crianças e nos adolescentes, bem como nas suas famílias. Não foi como nada que já tivesse visto antes. Pessoalmente, com a minha família, as minhas responsabilidades aumentaram. Tenho comigo a minha mãe, que tem uma certa idade. Com a pandemia, foi muito mais difícil para mim lidar com as tarefas quotidianas de ir ao supermercado, fazer recados, marcar-lhe consultas e tratar de tudo enquanto trabalhava a tempo inteiro. Tudo passou a ser uma responsabilidade que eu agora tinha de assumir e de uma forma que fosse segura em relação à COVID. Foi tudo muito diferente da vida como a conhecíamos pré-COVID.

Uma grande parte da minha experiência com a pandemia foi quando eu própria fiquei muito doente com COVID. Aconteceu em finais de março de 2020, antes de as pessoas sequer acreditarem que a COVID existia ou terem ideia de que tinha chegado ao meu estado. Estive doente cerca de seis semanas com sintomas que nunca tinha tido. Depois, quando achava que já tinha passado, acabei por desenvolver COVID prolongada. Isso teve um impacto ainda mais duradouro do que a infeção por COVID inicial. A minha saúde e o meu corpo nunca mais foram os mesmos desde então.

# 10-20%

das pessoas com COVID-19 desenvolvem sintomas prolongados.<sup>1</sup>

## Como é que a COVID prolongada afetou a sua vida?

Sempre gostei muito de fazer desporto e o exercício foi sempre como uma terapia para mim. Ajudou-me enquanto tirava o curso de medicina, durante toda a minha formação médica e é algo de que sempre gostei muito. Desde que tive COVID, não tenho conseguido ter a energia e resistência física que sempre tive. A minha respiração agora é diferente. Parece insignificante, mas o movimento era uma grande parte da minha vida quotidiana. Era o meu principal mecanismo de adaptação. Era uma forma de manter o meu corpo saudável. E era algo que era importante para o meu bem-estar mental e emocional. ... Há dias em que ainda tenho dificuldade em respirar normalmente e sinto uma fadiga persistente. Penso que muita gente está só a tentar sobreviver depois de ter tido COVID e desenvolver COVID prolongada. Precisamos de informação e investigação contínuas para nos ajudar a compreender melhor esta condição e a forma como afeta a nossa saúde e as nossas vidas. Tenho o privilégio de representar aqueles que lutam com COVID prolongada e espero que saibam que não estão sozinhos na sua experiência e que merecem contar com apoio ao longo da sua jornada.

## Durante esta altura, conjugou a sua saúde, o seu trabalho e o apoio à sua mãe. Considera que a COVID afetou homens e mulheres de forma diferente em termos de papéis ou responsabilidades?

Sim, penso que, no nosso país, vimos mais mulheres deixarem o mercado de trabalho para se tornarem cuidadoras principais em casa, quer dos filhos, quer de outros dependentes. Embora homens e mulheres partilhem vários papéis, quando começámos a ouvir mais notícias e estatísticas sobre mulheres que deixavam as suas carreiras, tornou-se mais evidente que a pandemia não estava a ter o mesmo impacto entre homens e mulheres no mercado de trabalho. Como indivíduos, todos nós reagimos à mudança e ao stress de forma diferente, por isso, não há uma experiência igual para todos baseada apenas no género. Analisando mais de perto, todavia, podemos ver uma mudança nas tendências. É provável que, relacionado com todas as mudanças enfrentadas durante a pandemia, as mulheres se deparem agora com sintomas de depressão e ansiedade. Assistimos a alterações nos padrões de consumo de álcool, “happy hours” virtuais e “quarentinis” a serem popularizados online e normalizados como forma de lidar com a situação. Penso que muitas mulheres tiveram dificuldade em suportar o peso de todas as responsabilidades que lhes caíram em cima, dos sacrifícios que fizeram, de deixarem as suas carreiras, virando-se eventualmente para o consumo de substâncias como o álcool para aguentar.

Não quero com isto dizer que os homens não enfrentam essas mesmas dificuldades. Muitas pessoas, homens e mulheres, perderam os seus empregos. No entanto, sabemos que a forma como os homens lidam com as suas dificuldades e as demonstram pode ser diferente da forma como as mulheres o fazem. Pode haver muitos homens no país que estejam a ter dificuldades, mas não falem sobre isso nem peçam ajuda devido ao estigma. Podem não sentir que têm um espaço seguro para serem vulneráveis e deixarem que as pessoas saibam o que se passa com eles. ... A minha esperança é que possamos continuar a derrubar os estigmas para todos. Que possa chegar o dia em que abrimos a porta a qualquer pessoa necessitada que diga “Estou a ter dificuldades e preciso de ajuda”. Espero também que aproveitemos a oportunidade de ajudar essas pessoas de formas que vão ao encontro das suas necessidades.

# 2x

A depressão é duas vezes mais comum nas mulheres do que nos homens.<sup>2</sup>

# +25%

A pandemia motivou um aumento de 25% na prevalência da ansiedade e depressão a nível mundial.<sup>3</sup>

## **Tem assistido a uma maior procura de apoio ou um aumento da sensibilização para a saúde mental durante a pandemia?**

Uma das melhores coisas da pandemia foi termos visto tanta gente a procurar e a contactar cuidados de saúde comportamental. Trata-se de pessoas que nunca se identificaram como tendo um distúrbio de saúde mental ou abuso de substâncias e que nos procuraram pela primeira vez para receberem cuidados – quer contactando um terapeuta, médico ou psiquiatra, quer dirigindo-se a um hospital. Hoje em dia, temos muito mais pessoas a procurar ajuda. Fico feliz por estarmos a derrubar o estigma contra a saúde comportamental e por as pessoas estarem finalmente a dar esse passo. Vimos também pessoas que já estavam a receber tratamento antes da pandemia procurarem cuidados mais frequentemente. Por exemplo, as pessoas começaram a ir à terapia com muito maior frequência. De certa forma, à medida que os fatores de stress da pandemia se agravaram, as pessoas conseguiram entrar em contacto com o apoio e cuidados de que precisavam.

## **O que é que aprendeu sobre si durante essa altura?**

Considerava-me uma pessoa muito paciente e, em vários aspetos, era, mas os últimos anos obrigaram-me a aprofundar essa qualidade. Creio que também aprendi que não sou tão tolerante quanto pensava. Tive de aprender a aceitar aquilo que não consigo controlar com um novo nível de atenção. Tive de refletir sobre quem sou, quem quero ser e como vivo a minha vida. Foi portanto uma ótima experiência de aprendizagem para mim; aprendi a praticar a compaixão comigo mesma. Também sou humana, e mesmo enquanto psiquiatra, é normal ter alguns solavancos no caminho volta e meia.

Sou um pouco introvertida, o que não deixa de ser irónico sendo eu médica e, especificamente, psiquiatra. Como introvertida, aprendi várias estratégias ao longo dos anos na forma de me relacionar com as pessoas, sobretudo na perspetiva de as ajudar, para poder ser-lhes útil. Penso que uma grande lição de humildade que retirei nos dois últimos anos foi a capacidade que essas relações têm de me animar – conseguir relacionar-me com outras pessoas, pôr-me em primeiro lugar por vezes e ser a destinatária do valor das boas relações. Creio que todos precisamos de uma aldeia, tanto a nível local como global. Num mundo ideal, cuidaríamos uns aos outros e preocupar-nos-íamos com o bem-estar mútuo. Independentemente das diferenças nos nossos percursos de vida, nas nossas culturas e nas nossas geografias, estaríamos todos unidos por uma noção de comunidade.

## **Como se sente em relação ao futuro?**

Penso que uma das coisas mais importantes que aprendi é a não ter expectativas nem prazos. É bom ter uma lista de objetivos e ser otimista em relação ao futuro. Porém, cheguei ao ponto em que não tenho quaisquer expectativas ou talvez me tenha habituado a esperar o inesperado. A esperar que as coisas continuem a mudar e a ser capaz de aceitá-lo com gratidão e compaixão. Um dos meus pacientes disse-me há muitos anos para não viver um dia de cada vez, porque isso às vezes pode ser muito difícil. Em vez disso, disse-me para simplesmente “viver meio dia de cada vez”. Estou muito grata por me ter dado esta perspetiva. Nunca tinha entendido a sabedoria dessas palavras tão bem como agora.

“  
Uma das melhores coisas da pandemia foi termos visto tanta gente a procurar e a contactar cuidados de saúde comportamental.”



## Oiça testemunhos de outras mulheres sobre como a pandemia afetou as suas vidas.

Veja o vídeo em [optumeap.com](https://optumeap.com).

### Dedique algum tempo a ver como se sente

Se a pandemia tem sido stressante para si ou se estiver a enfrentar outras situações difíceis ou tiver preocupações com a saúde mental, procure apoio. O seu Programa de Assistência aos Colaboradores está disponível 24 horas por dia/7 dias por semana para o(a) ouvir e pôr em contacto com recursos.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental\\_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

Este programa não deve ser utilizado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em caso de emergência, ligue para o 911 se estiver nos Estados Unidos ou para o número de telefone dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao serviço de urgências mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de existência de um conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, as suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja a receber estes serviços direta ou indiretamente (por exemplo, a entidade patronal ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com idade inferior a 16 anos, poderão não estar disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alteração sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis de educacionais dos recursos do Programa de Apoio ao Colaborador podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulamentares do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registada da Optum, Inc. nos EUA e noutras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registadas que pertencem aos respetivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2022 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF6519612 220534-062022