

Débora Noal, quando atuou no enfrentamento ao vírus ebola no Congo: “Estar ali fez muita diferença para aquelas pessoas”

ACERVO PESSOAL



DÉBORA NOAL

“É O MOMENTO DE NOS REINVENTARMOS COMO HUMANIDADE”

LUIZ FELIPE STEVANIM

Ao submergir no enfrentamento ao ebola, no Congo, Débora Noal se deparou com a capacidade humana de se reinventar diante de situações extremas: quando confrontadas com o medo da morte, as pessoas eram capazes de cuidar do outro, de ser solidárias e se sentir parte de uma coletividade maior chamada humanidade. A psicóloga sanitária que já esteve em mais de 40 países em situações de desastres e grandes epidemias — como o terremoto do Haiti, em 2010, e os conflitos étnicos do Quirquístão, na Ásia Central, por sua atuação na organização Médicos Sem Fronteiras — acredita que a pandemia do novo coronavírus (covid-19) exige a

valorização dos afetos e do cuidado. Débora atualmente é pesquisadora do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (Cepedes/Fiocruz) e colabora com a Fiocruz Brasília na elaboração de estratégias em saúde mental para os trabalhadores que estão na linha de frente contra a pandemia. Autora de “O Humano do Mundo: Diário De Uma Psicóloga Sem Fronteiras”, ela conversou com a Radis sobre os desafios do cuidado em tempos de covid-19. Como é possível cuidar sem tocar com as mãos? “O que esse tipo de pandemia nos traz como lição é que a gente não precisa tocar para se sentir de fato cuidado”, ressalta.

Como a pandemia afeta a saúde mental dos trabalhadores em saúde?

Os trabalhadores relatam uma sensação de ansiedade extrema, medo, desconforto, para alguns tristeza, para outros frustração, ou mesmo a sensação de ser estigmatizado, de ter medo até de sair na rua e sofrer algum tipo de violência, porque muitas vezes a população acaba acreditando que os próprios profissionais disseminam a covid. Esse é um ponto importante: começar a entender o que de fato são reações e comportamentos esperados nesse momento. Quando conheço quais são os indicadores, as reações e os sintomas mais frequentes de sofrimento e ansiedade, é muito mais tranquilo para esse trabalhador conseguir se autogerenciar e não precisar de uma ajuda externa e especializada e muito menos paralisar. Muitos acabam recorrendo ao afastamento dos processos de trabalho, não têm nem vontade de sair de casa por receio mesmo. Parte das dicas que eu dou é que, enquanto trabalhadores da saúde, a gente já sabe o que fazer, já temos ferramentas que nos ajudam a manejar o nosso próprio sofrimento. Parte do trabalho das equipes de saúde mental é fazer essa ponte entre aquilo que o trabalhador já sabe e adaptar ao processo de trabalho.

Como é possível se “desligar” da rotina e voltar para casa?

Não é um trabalho fácil. Quando você é trabalhador de saúde, é como se carregasse uma missão. Quando recebe seu diploma, você se compromete que vai fazer de tudo para salvar vidas. Mas infelizmente algumas vidas não poderão ser salvas. Costumo dizer que uma das estratégias para manter minimamente o equilíbrio é reconhecer quais são os nossos limites e até onde a gente consegue ir, com a segurança e o conforto de tudo o que foi possível fazer. Na hora de voltar para casa, é preciso se lembrar daquelas pessoas que de fato dei conta de ajudar, entendendo que elas foram cuidadas e que existem limites. É preciso se “autoconfortar”. Não diria se “conformar”, acho que essa não é a palavra. Mas poder acolher o seu próprio sofrimento e os seus limites, poder reconhecer principalmente aquilo que fez e que acredita que deu certo. Lembrar que não é porque as pessoas perdem a vida que o objetivo do nosso trabalho não foi alcançado, pois assim os cuidados paliativos não teriam sentido. Muito pelo contrário: o conforto na partida e dar o máximo de dignidade humana até o último suspiro é também parte do nosso trabalho.

Que lições o enfrentamento de grandes desastres e epidemias, como o ebola na República Democrática do Congo, podem trazer para a covid-19 no Brasil?

Para mim, é bem claro que os grandes desastres e epidemias nos dão a certeza de que a gente não tem o controle da vida e das formas de interagir com o mundo. Eles nos confrontam o tempo inteiro com o potencial da própria morte e também a morte da nossa rede socioafetiva. Isso faz com que a gente ressignifique a nossa forma de viver no mundo. A gente desperta um olhar de muito mais afeto àquilo que de fato é essencial, que são as relações humanas, o carinho, o cuidado. As relações socioafetivas são muito mais fortes do que as estruturas materiais. Dou um exemplo fazendo um comparativo com os grandes terremotos: tudo que era



sólido, material e palpável pode se dissolver em minutos. Mas o que fica é o que de fato tem valor: aquele que cuida, que não é necessariamente alguém da família. Pode ser um vizinho, um colega de trabalho ou às vezes até uma pessoa que está doente no mesmo tempo que eu e que possibilita que eu me reconheça como ser humano no olhar do outro. Em eventos como esses, as relações humanas são alteradas de uma forma muito profunda, desde que a gente pare e se conecte com aquilo que podemos ressignificar. Do contrário, a gente só se conecta com a dor daquilo que foi perdido.

A pandemia de covid-19 nos desafia com a recomendação de não tocarmos as mãos uns dos outros. Como é possível cuidar nesse contexto?

Esse é um grande desafio, principalmente na nossa cultura. A gente valoriza muito a proximidade dos corpos, o olhar mais próximo, o calor do corpo humano. A palavra cuidado é muito associada com o toque e a proximidade. O que esse tipo de pandemia nos traz como lição é que a gente não precisa se aproximar menos de dois metros, a gente não precisa tocar, não precisa sentir pele com pele para se sentir de fato cuidado. Existe aí uma criatividade, mas também uma tecnologia leve de cuidado. Você pode desenvolver uma série de ações para criar a sensação de pertença, de proximidade. E você pode de fato cuidar sem tocar e mesmo sem chegar próximo um do outro. Para os profissionais de saúde que estão na linha de frente, existem os equipamentos de proteção individual (EPI) que nos dão a possibilidade de tocar: não vai ser pele com pele, mas com a proximidade do toque, de uma maneira protegida.

Como o humano se expressa nesse contexto de caos e de medo da morte e da doença?

Quanto mais o ser humano se aproxima desse evento extremo que o confronta diretamente com a morte, maior o potencial que ele tem de ressignificar todas as suas bases. Acredito que este vai ser um momento da gente se reinventar, não só como ser humano, mas como humanidade. Eu tenho percebido em lugares como a República Democrática do Congo, em que as epidemias de ebola são muito recorrentes, a capacidade humana de cuidar do outro, de ser solidário, de ser participativo e se perceber como um grupo maior e não só como a minha família nuclear, se perceber enquanto humanidade.

■ Leia a entrevista completa no site da Radis.