

RELATOS DE UMA PANDEMIA

ENVIE-NOS AS SUAS MEMÓRIAS E TESTEMUNHOS PARA ecomuseu.cdi@cm-seixal.pt



Jorge Canhoto, técnico de desporto na Câmara Municipal do Seixal, analisa a importância do desporto, o aprisionamento do corpo durante este período e o sedentarismo que a pandemia causou, tendo tido maior impacto nas crianças, nos idosos e em certos doentes crónicos, como é o caso dos diabéticos, grupo com o qual o técnico de desporto tinha uma ligação profissional muito estreita antes do aparecimento deste vírus.

“Em relação à questão do corpo, infelizmente a pandemia só trouxe mais à tona um problema que já existe há muitos anos, as crianças já estavam aprisionadas. Eu tive como privilégio ter como professor um catedrático chamado Carlos Neto, que foi meu professor na Faculdade de Motricidade Humana, em que ele dizia muitas vezes que “estamos a criar uma geração de totós!”. E ele resumia as coisas a uma forma muito simples, qualquer família que tenha um cão passeia mais horas um cão do que permite que as crianças tenham a prática de atividade física. Isto já está provado por estudos, e quando se fala em atividade física existe o mito que o menino tem de fazer karaté e a menina tem de fazer balett ou ginástica. A atividade física pode não ser isso, isso é exercício físico. O que se passa atualmente é que as crianças não estão a ser educadas para brincar com o seu próprio corpo. Agravado pelos pais, pelo ritmo de vida que têm, põem os seus filhos mais tempo em atividades pré-programadas, concebidas sempre em quadrados, acabam por não desenvolver a criatividade que leva à exploração do corpo, mas os pais aí não são culpados, acabam por ser uma vítima pela forma como a sociedade está estruturada. Como têm pouco tempo e tudo o que querem fazer é o melhor que conseguem e sabem, acabam por protegê-los, porque o menino como não está habituado a brincar na rua se o deixar ir agora com 6 ou 7 anos para o outro lado da rua, e tem de atravessar a estrada, que para alguns pais é uma tragédia, e está ali um descampado e não o deixam brincar, isso tem reflexos muito graves porque se as crianças não souberem mexer o corpo, não souberem brincar nunca vão conseguir desenvolver as suas capacidades físicas. Qual é o problema de não desenvolver as capacidades físicas? Nós estamos-nos a esquecer que nós enquanto espécie aprendemos com o corpo, como qualquer outro tipo de espécie. Nós precisamos nos mexer para aprender. A parte lúdica é fundamental. Eu defendo cada vez mais que a parte lúdica tem que ter um papel

fortíssimo em todos os aspetos da sociedade, mas em especial no ensino com as crianças. Eu já dou aulas com crianças do 1º ciclo há 25 anos, tenho 43...

Nesta pandemia com essa falta já pré-existente, com limitação de acesso à rua, agora é opinião pessoal, nas crianças nem fez tanta diferença assim, elas já não iam...os meninos são passeados nos Centros Comerciais, eu sei que isto é politicamente incorreto mas se todos nós fizermos uma análise um bocadinho distanciada do que vemos, não quer dizer que seja a nossa casa, mas os gaiatos saem de casa para ir ao Centro Comercial e ficam todos contentes porque andaram, e a pandemia cortou-lhes até essa parte. Sair de casa impensável!

No ensino à distância com todas as limitações que houve os professores fizeram um trabalho fantástico, deram o seu melhor, fizeram tudo o que conseguiram. Eu não estou colocado numa escola, eu trabalho numa câmara, dou é apoio às professoras do 1º ciclo nas escolas. Tento ensiná-las a darem aulas de educação física em contexto de sala de aula.

Mas, o que aconteceu é que eles [professores] trabalharam o dobro das horas que habitualmente trabalham, estavam completamente exaustos, e como é óbvio quando estamos cansados entramos na nossa zona de conforto (...) e então abandonaram ainda mais. E hoje em dia o maior flagelo das crianças na atividade física, e nos adultos também, mas menos, é o telemóvel. O nosso mundo está aqui. Se quisermos ser autocríticos, e eu sou, quantas horas nós passamos aqui? E isto trouxe mais para a discussão do dia a dia uma questão, nós deixámos de socializar, esta sociedade é mais individualista, cada vez estamos mais fechados e cada vez estamos mais no telemóvel e por que é que eu vou estar agora a correr sozinho? Não tem piada, piada é no telemóvel. E estas questões todas aprisionaram as crianças de um modo que vai trazer um problema que ainda ninguém consegue avaliar. O exercício físico, a atividade física expõem as crianças ao falhanço. O falhanço é mais importante para o nosso desenvolvimento enquanto pessoas do que o sucesso e [as crianças] estão a perder a capacidade de perceber que o falhar é normal. E nesse sentido, a brincadeira, a atividade física obrigam-nos a repetir para ter sucesso, e quanto mais repetimos mais o nosso corpo se desenvolve e mais saudáveis seremos não só ao nível físico, mas mental. E quando a nossa saúde mental está afetada nada funciona, nenhum tipo de desempenho cognitivo, motor, social, afetivo...

Mas, isto aplica-se também numa outra franja da população com quem eu trabalho, (trabalhava diariamente) porque eu tive de parar, trabalhava com idosos diabéticos, que não se podiam inscrever no programa, eram indicados pelos médicos, é um programa da DGS.

Em relação aos idosos diabéticos tipo 2, estão a voltar a hábitos antigos, deixaram de fazer atividade física, alteraram hábitos alimentares novamente para pior do que estavam e nesta forma

toda que eu vejo o mundo, é a minha opinião pessoal, houve uma coisa muito boa que me dá muita esperança no futuro. Os desportos, a atividade física formal perdeu força, as pessoas descobriram que a atividade física não tem de ser futebol, descobriram que não tem de ser correr, não tem de ser fazer caminhadas, pode ser qualquer coisa, desde que haja dispêndio de energia. Houve gente que voltou a fazer um jardimzinho, por exemplo, quem tem um terreno em casa, isso é atividade física, subir as escadas é atividade física, passear mais vezes o cão, (houve gente que passeava o cão seis vezes). Eu não tenho quintal, mas moro em frente a um descampado, havia pessoas que passavam, essa gente o melhor que lhes aconteceu para a saúde foi a pandemia, faziam atividade física que era uma coisa maravilhosa. A toda a hora que eu vinha à janela, aqueles passeiozinhos higiénicos eram constantes, deviam ser passeios muito compridos, mas eu não via isso como negativo até pode ser bom para eles no futuro. E eu estou muito esperançoso, na geração mais nova e nos jovens adultos que estão a tentar redescobrir-se por atividades não formais, que pode trazer uma coisa muito boa.

Agora enquanto funcionário de uma autarquia, nomeadamente no Gabinete de Projetos Desportivos, que é onde eu trabalho é um desafio brutal, vamos ter de repensar todo o nosso trabalho a partir de setembro, outubro, quando as coisas normalizarem porque as experiências já não são as mesmas. (...) A pandemia obrigou-nos a pensar os afetos, as ligações e espero que isso não se perca, de respeitar o outro no seu todo. Tudo bem que o extremismo também aumentou a todos os níveis, mas são a minoria, e a maioria tem sempre a capacidade de se adaptar.

Em relação ao projeto dos diabéticos, ele já tem 4 anos cá no Seixal, o projeto quando foi desenhado inicialmente pela DGS o objetivo era diminuir os valores do açúcar no sangue. Que conclusão é que se chegou? Isso está a acontecer em termos aritméticos, os valores baixaram muito pouco. Mas, o que é que estamos a registar? Algo muito mais importante, aumento da qualidade da massa muscular. O que é que isso tem de interesse? Ganhos de qualidade de vida, a pessoa já consegue descer escadas e os joelhos já doem menos, a artrose está lá, mas o músculo já suporta e a pessoa ganha qualidade de vida e conseguem fazer as suas ações diárias. Quando o músculo está mais saudável acontece um fenómeno que muitas vezes é negligenciado que é, ajudar a manter os níveis da glicemia estáveis. O problema da diabetes não é ter a diabetes alta, não é ter a diabetes baixa, são as oscilações. Quando a diabetes sobe muito, está descontrolada, pode causar danos na visão, no coração, nos rins, no fígado, mas quando a glicemia desce as pessoas morrem, comas glicémicos matam e quando os músculos estão saudáveis a produção de insulina, mesmo que não melhore, porque a pessoa tem a patologia, o próprio músculo tem a capacidade de controlar isso indiretamente, não tão eficaz como a glicemia, como o pâncreas, mas o que está a acontecer é isso.

Muitos dos nossos participantes estão a ir parar ao Garcia da Orta, nós sabemos porque o nosso diretor clínico é médico aqui no ACES Almada, ele trabalha no Centro de Saúde da Torre da Marinha e no Garcia da Orta, agora tem estado lá no covidário, e têm caído lá montes deles em urgências, por descontrolo completo da glicemia, do açúcar no sangue e isso é que é perigoso. O que está a acontecer é isso e vai trazer problemas muito sérios, não no imediato mas das consequências dessas patologias, que vão ter custos, não só para as vidas dessas pessoas, mas também para as suas famílias, como para o Sistema Nacional de Saúde, e para os nossos bolsos, porque pagamos impostos, que é o quem paga isso tudo. É o que estamos a notar, estamos preocupadíssimos, já recebemos orientação do diretor nacional do programa que até janeiro não arranca nada, mesmo que toda a gente tenha a vacinação completa, porque ninguém garante que nessa população, os anticorpos se mantenham mais do que seis meses. Ainda não há estudos com números suficientes e nós estamos mortinhos para ir para o campo”.