

RELAÇÃO ENTRE A FADIGA PANDÉMICA, A INVIABILIZAÇÃO DOS PROJETOS DE VIDA E AS PREOCUPAÇÕES FUTURAS EM ADULTOS PORTUGUESES¹

Ivone Patrão², Maria c. Ferreira³, Joana da Silva Rodrigues⁴, Bárbara Enes Pinheiro⁵, Filipa Pimenta⁶

¹ ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

² ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

³ ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

⁴ ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

⁵ ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

⁶ ISPA - Instituto Universitário, Psiquaren10

Introdução – Com mais de 125 milhões de casos confirmados de COVID-19, incluindo quase 3000000 mortes, percebe-se que a pandemia é uma preocupação mundial. O atual contexto de pandemia tem ocasionado inúmeros impactos para a saúde mental, entre eles a fadiga pandémica. Este fenómeno remete para uma reação natural e expectável, caracterizada pela exaustão decorrente das constantes mudanças e privações sequentes da conjuntura ocasionada pelo surto do SARS-CoV-2. As alterações procedentes da pandemia por Covid-19, nas várias dimensões da vida humana (e.g., pessoal, social, laboral), são um fator de risco reconhecido para a manifestação física, mental e/ou emocional da fadiga pandémica, potenciados e intensificados pela imprevisibilidade e incerteza do futuro. Este fenómeno sucede-se às alterações nos hábitos, nas rotinas, na socialização, na segurança, na saúde, na vida em geral, na imprevisibilidade quanto ao desenvolvimento pandémico, no planeamento futuro e à imperativa adaptação constante. Para além disso, unem-se ainda inseguranças e preocupação relativas à contração da doença, e à durabilidade da pandemia. A fadiga altera o normal funcionamento diário dos indivíduos manifestando-se através de melancolia, exaustão física, desinteresse, oscilações de humor, ansiedade, irritabilidade, perturbações do sono, medo, entre outros, ocasionando deste modo fortes repercussões na qualidade de vida. Verifica-se também que a exaustão relacionada com pandemia pode inviabilizar o cumprimento das normas objetivadas para mitigação e controlo pandémico, que embora pensadas como estratégia *sine qua non* ao combate à pandemia, requerem uma predisposição e motivação para o seu cumprimento. Alguns estudos indicam que a pandemia, à semelhança de outras condições crónicas, agudiza manifestações ansiosas, o que implica o recurso a estratégias mais prolongadas no tempo, ao invés de respostas imediatas. A ocorrência de fadiga tem sido frequentemente estudada em pacientes com doenças crónicas como é o caso do

cancro. Um dado preocupante deste fenómeno é a sua prevalência após o tratamento, o que deve ser acautelado aquando a manifestação da fadiga pandémica. Num momento em que é imperativo o cumprimento das medidas impostas de modo que se quebrem as cadeias de transmissão da COVID-19, evitando a propagação ou até mesmo a morte, ou a um nível mais macro a sobrecarga dos sistemas de saúde é fundamental estudar-se esta temática, por forma a que a investigação nos permita perceber em que moldes se podem dotar os sujeitos de uma maior capacidade para lidar com todas estas mudanças, reagindo e colaborando com as medidas envolvidas no plano estabelecido para controlo pandémico. Neste sentido, é importante que seja dado um suporte aos sujeitos, que fortaleça a sua resiliência e lhes forneça estratégias de enfrentamento e controlo da fadiga ocasionada pelo confinamento, promovendo-se assim o cumprimento de medidas necessárias, não prejudicando por conseguinte a saúde individual e coletiva.

Objetivos – Esta investigação visa explorar em que medida a interrupção dos projetos de vida e a preocupação com a incerteza e imprevisibilidade em relação ao futuro permitem prever os níveis de fadiga pandémica numa amostra da população adulta portuguesa, controlando o sexo, a idade, o nível de escolaridade, o período de confinamento (i.e., confinamento parcial, de 25 de novembro a 20 de janeiro, e confinamento total, de 21 de janeiro a 19 de fevereiro), o isolamento/quarentena e o impacto das notícias sobre a COVID-19.

Metodologia – Foram recrutados 1854 participantes online através de processos de amostragem não-probabilística por conveniência e bola de neve. Os participantes residem em Portugal e têm idades compreendidas entre os 18 e os 75 anos ($M=37.73$; $DP=10.86$), sendo que a maioria (1723; 92.9%) são mulheres. A par de questões sociodemográficas e referentes ao contexto pandémico atual, foi aplicada uma Escala de Fadiga Pandémica (EFP), traduzida e adaptada para o português a partir da Lockdown Fatigue Scale. A EFP consiste num questionário de autorrelato constituído por nove itens que permitem avaliar, categoricamente, aspetos cognitivo-emocionais da fadiga pandémica (e.g., “Tenho pensamentos de que esta pandemia não vai terminar em breve”). A escala de resposta varia de 1 (Nunca) a 5 (Sempre), podendo a cotação total situar-se no intervalo de 10 a 50 pontos, que permitem retirar conclusões acerca do estadio de fadiga em que a pessoa se encontra. Os dados recolhidos foram analisados a partir de um modelo de equações estruturais no IBM SPSS Amos. A qualidade do modelo foi avaliada com base nos índices da qualidade do ajustamento, nos pesos fatoriais estandardizados, na fiabilidade individual (R^2) e na significância das trajetórias causais dada pelo teste Z aos rácios críticos. O nível de significância estatística foi estabelecido em $p<.05$.

Resultados – Na análise dos resultados verificou-se que a interrupção de projetos de vida provocada pela pandemia ($b=.117$; $p<.001$) e a preocupação com a incerteza e imprevisibilidade em relação ao futuro ($b=.495$; $p<.001$) predizem níveis mais elevados de fadiga pandémica. Estas relações não variam em função da idade ($b=.012$; $p=.521$), mas são mais fortes nos participantes do sexo feminino ($b=-.050$; $p=.010$), com nível de escolaridade inferior ($b=-.059$; $p=.002$), que responderam durante o período de confinamento total ($b=.112$; $p<.001$), que estão em isolamento/quarentena ($b=.064$; $p<.001$) e consideram que as notícias relacionadas com a COVID-19 têm um impacto negativo sobre si ($b=.232$; $p<.001$). O modelo estrutural revelou uma boa qualidade de ajustamento ($RMSEA=.071$; $P(rmse\leq.05)<.001$; I.C. 90%=[.067; .074]; $CFI=.916$; $NFI=.908$; $TLI=.903$; $SRMR=.067$), explicando 38% da variabilidade da fadiga pandémica.

Conclusões – Os resultados obtidos são congruentes com a literatura. A suspensão de planos e as preocupações relativas ao futuro potenciam níveis superiores de fadiga pandémica. Esta relação é mais saliente em indivíduos com determinadas características. A intervenção na fadiga pandémica é essencial e imperativa. A sua estruturação deve contemplar a promoção de estratégias de *coping* adequadas às mudanças futuras e adversidades decorrentes da crise pandémica. Os resultados sugerem ainda que tal intervenção deve considerar as características individuais (eg., experiências, meio envolvente, antecedentes, suporte social...) e do contexto pandémico atual, promovendo o ajustamento às adversidades já instaladas bem como às que ainda se avizinham.

Palavras-chave – COVID-19; cansaço; impacto psicossocial; expectativas futuras