



ANSA

INTERNACIONAL

'Medo e ansiedade serão companheiros' de mineiros no Chile, diz Marcos Pontes

26/08/2010 - 16h39 | do [UOL Notícias](#)

Recomendar

Seja o primeiro de seus amigos a recomendar isso.

Por ESTELA TAKADA

SÃO PAULO, 26 AGO (ANSA) - O astronauta Marcos Pontes, o primeiro brasileiro a ir ao espaço, afirmou que os 33 mineiros que completam hoje 21 dias presos na mina San José, em Copiapó, norte do Chile, devem enfrentar "o medo e a ansiedade" para resistirem ao confinamento.

"O medo e a ansiedade serão companheiros durante todo o período. A unidade da equipe pode ajudar bastante", afirma Pontes, consultado pela ANSA após a Agência Espacial Norte-americana (Nasa, na sigla em inglês) ter sido acionada para ajudar a equipe de resgate chilena.

Segundo ele, a situação dos mineiros "de certa forma, é semelhante à vida dos astronautas", que costumam permanecer longos períodos em estações espaciais. "As limitações do corpo e da mente são as mesmas", assim como os riscos aos quais estão submetidos, já que "imagino que seja alto [na mina], assim como no espaço".

Em relação à saúde física, o astronauta ressalta a importância de uma rotina de tarefas, "o que ajuda na resiliência". "A alimentação deve ser leve e os efeitos monitorados. A atenção com a higiene na alimentação e na eliminação de urina e fezes também", além "da movimentação física, que deve ser leve e periódica" e do sono, "essencial e muito importante", explica.

Por outro lado, "a preparação psicológica é diferente. Eles precisam de apoio externo constante", continua o brasileiro, esclarecendo que "no programa espacial temos treinamento em confinamento [parte dos oito anos de preparo antes de sua primeira missão, ndr.], mas nada se compara a uma situação real, com riscos e responsabilidades".

"É necessário ter calma, controle emocional. As emoções surgirão naturalmente e não devemos resistir, mas sim aceitá-las (...). Devemos estar preparados para nos conhecer, conhecer nossos companheiros", complementa.

Também o doutor Luiz Vicente Figueira de Mello, supervisor do Programa de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (USP), reitera a necessidade de "apoio psicológico constante" e afirma que "o contato [dos mineiros] com o mundo é vital para que eles se mantenham relativamente bem".

"Esse acompanhamento é essencial para a saúde mental. O apoio familiar, saber que a família está lá, principalmente os mais próximos, porque em situações de estresse o acompanhamento familiar é muito importante", explica.

Segundo o psiquiatra, os trabalhadores já "passaram pela situação de isolamento, que é muito pior, então até o 17º dia [quando foram localizados com vida] foi o pior". Contudo, para o especialista, seria mais indicado que os homens não fossem informados sobre o período que passarão dentro da mina, anunciado na última terça-feira pelo presidente do país, Sebastián Piñera. Tal notícia "aumenta o estresse novamente", justifica.

Questionado sobre a possibilidade de os homens sofrerem algum problema de saúde mental em decorrência desse isolamento, Mello afirma que "o ideal seria dar tranquilizantes a todos eles para se evitar o aumento do estresse, já que no momento eles estão sob o trauma, sofrendo o que chamamos de estresse agudo".

"No decorrer desse trauma podem vir a aparecer doenças nas pessoas que já têm tendências a desencadear um pânico", alerta.

As autoridades chilenas trabalham para retirar os homens -- presos desde o último dia 5, quando um deslizamento de terra bloqueou o acesso à mina da companhia San Esteban -- até o mês de dezembro e Piñera já prometeu que eles passarão o Natal e a virada do ano com suas famílias.

Por fim, Marcos Pontes envia ainda uma mensagem de otimismo aos trabalhadores, cumprimentando-os "pela força e a vontade de viver" e os incentivando "a resistir e esperar". "Não deixem de sonhar com o futuro. Seus sonhos são parte do seu kit de sobrevivência", aconselha.

Copyright 1999 - 2010 - Brasil Online - Todos os direitos reservados