

# 1 ANO

## COM IMPACTOS NA SAÚDE PSICOLÓGICA. UM ANO DE RESILIÊNCIA E ESPERANÇA.



02 DE MARÇO DE 2020

É CONFIRMADO O PRIMEIRO CASO DE INFECÇÃO  
POR SARS-COV-2 EM PORTUGAL.

## IMPACTOS NA SAÚDE PSICOLÓGICA

Os **efeitos devastadores da pandemia COVID-19** – desde o número de mortes à crise socioeconómica – são, desde há um ano, o tema principal das notícias, semana após semana. Há meses que outra ameaça torna ainda mais sombria a informação sobre a pandemia com a qual, diariamente, nos confrontamos: **os impactos desta situação na nossa Saúde Psicológica e Bem-Estar.**

**A COVID-19 não coloca em causa apenas a nossa Saúde Física**, também tem provocado grande sofrimento psicológico: o luto pela perda de pessoas que amamos, o desespero do desemprego e das perdas económicas, o isolamento físico de familiares e amigos, as exigências de dinâmicas familiares alteradas, a preocupação constante, o medo e a incerteza face ao futuro. E ainda mudanças nos nossos hábitos diários que também podem configurar riscos para a nossa Saúde Psicológica e Bem-Estar (como a diminuição da qualidade do sono e da actividade física, o consumo excessivo de álcool ou a exposição mais prolongada a ecrãs ou à internet).

- » Cerca de **metade dos portugueses** sentiu **impactos psicológicos moderados ou graves e mais de 70% dos que estiveram em situação de isolamento apresentam sofrimento psicológico.**
- » A prevalência dos sintomas de **ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático** aumentou consideravelmente.
- » As **crianças e adolescentes** revelam estar mais **preocupados, frustrados, ansiosos, agitados e tristes.**
- » Quase **três em cada quatro profissionais de saúde** apresenta níveis médios ou elevados de **exaustão emocional e burnout.**

**As consequências da COVID-19 para a Saúde Psicológica e o Bem-Estar estão longe de terminar.** Sentimo-las durante o último ano, mas assistiremos ao seu expectável **agravamento durante os próximos meses:** os processos de luto, os sintomas de ansiedade e depressão, o consumo de substâncias e até o suicídio continuarão a afectar-nos a nós, a quem nos rodeia e às nossas comunidades. A “sombra” da COVID-19 continuará a perturbar a vida quotidiana de milhares de portugueses, provavelmente, muito após os impactos físicos terem sido ultrapassados.

Antes da pandemia, sabíamos que mais do que 1 em cada 5 portugueses tinha sofrido ou sofria de um problema de Saúde Psicológica. **A pandemia veio expor e evidenciar uma necessidade já conhecida: a de cuidarmos de nós e da nossa Saúde Psicológica e a de serem disponibilizadas respostas acessíveis e contingentes aos problemas e dificuldades da população.**

# RESILIÊNCIA E ESPERANÇA

Apesar deste rasto de desafios de Saúde Psicológica deixados pela COVID-19, nem tudo é negativo. **A pandemia também evidenciou níveis elevados de resiliência, de capacidade de lidar com o stresse e de ultrapassar acontecimentos muito exigentes.** Muitos descobriram estratégias que permitem equilibrar melhor a sua vida pessoal/familiar e profissional e aprenderam a importância de retirar satisfação de actividades de lazer e autocuidado.

Apesar do receio de que a nossa vida nunca volte ao “normal” e de um mundo pós-pandémico com relações mais solitárias, nalguns locais, assim que as condições epidemiológicas o permitiram, centenas de pessoas juntaram-se em festivais e concertos, sem distanciamento (por exemplo, em Wuhan ou na Nova Zelândia). O mais provável será que eventos semelhantes comecem a acontecer em todo o mundo durante os próximos meses.

**Para que todos nos possamos sentir seguros, para que a maior parte das pessoas possa recuperar dos impactos físicos, psicológicos e socioeconómicos da pandemia COVID-19, é urgente investir, individual e socialmente, na Saúde Psicológica e no Bem-Estar, sobretudo no caso dos mais vulneráveis:** crianças e jovens, idosos e profissionais de saúde, pessoas migrantes ou mais expostas a situações de exclusão, mulheres e pessoas com dificuldades e problemas de Saúde Psicológica prévios, bem como todos aqueles que vivem, neste momento, situações de perda ou luto, crise pessoal ou financeira.

**A intervenção, prevenção e promoção da Saúde Psicológica devem ser estratégias prioritárias de resposta à pandemia e do Plano de Recuperação e Resiliência para Portugal.**

Para além de camas de internamento e ventiladores, **também precisamos de Psicólogos/os** (não apenas **nos contextos de Saúde**, mas também nos contextos **laborais, comunitários ou escolares**).

Para além do número de infectados ou do valor do Rt, é necessário **avaliar e prestar atenção** a outros **indicadores** – os do impacto **psicológico**.

**Proteja-se a si (e aos outros) cuidando de si (e dos outros) – da saúde psicológica e bem-estar – utilizando estratégias de autocuidado.**

Esteja atento aos sinais de risco (ansiedade, preocupação e medo intensos e persistentes; sentimentos de tristeza duradouros; baixa auto-estima; dificuldades de concentração; falta de prazer nas actividades de lazer habituais; sentimentos de desespero; ficar facilmente irritado e zangado; falta de motivação; alterações nos padrões de sono ou alimentação; evitar familiares e amigos e isolar-se; agressividade contra si próprio ou contra outros - por exemplo, auto mutilar-se, envolver-se em lutas ou ter ideação suicida; consumo excessivo de álcool e drogas) e procure ajuda profissional.

**As/Os Psicólogos/os podem ajudar – a lidar com dificuldades e problemas de Saúde Psicológica, a adaptar-se, a encontrar esperança e um propósito para viver, a desenvolver a resiliência.**

## MAIS INFORMAÇÕES

[www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19](http://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19)

[www.encontreumasaida.pt](http://www.encontreumasaida.pt)

[www.escolasaudavelmente.pt](http://www.escolasaudavelmente.pt)

[www.maisprodutividade.org](http://www.maisprodutividade.org)