

## Nota de Abertura

## Psicologia e Psicólogos: Que papel na manutenção do planeta?

Os últimos tempos têm sido marcados por uma crescente preocupação política, social e científica sobre o meio ambiente e por uma maior consciencialização da influência do comportamento humano sobre o nosso planeta (quer para a sua crescente destruição, quer para a manutenção do seu equilíbrio sustentável).

A Psicologia enquanto ciência que estuda os comportamentos e processos mentais humanos reflete no domínio da sua aplicação à Psicologia do Ambiente o impacto do ambiente físico sobre o comportamento humano e o sobre o bem-estar psicológico.

Neste contexto, em dezembro passado, a Ordem dos Psicólogos Portugueses organizou e realizou em Lisboa, em parceria com a American Psychological Association (APA) a "International Summit on Psychology and Global Health", cimeira que debateu, com a presença do Presidente da República, preocupações climáticas patentes nas 17 metas definidas pela ONU para 2030. A nível regional temos vindo a chamar a atenção dos decisores políticos e do público para esta problemática e é com agrado que registamos o trabalho que está a ser desenvolvido por psicólogos, em equipas multidisciplinares, na Câmara Municipal de Ponta Delgada e na Universidade dos Açores. ■ M.LUZMELO

# A propósito de sismos: Intervenção psicológica em crises

Os sismos fazem parte da identidade dos Açorianos, pela sua permanência são uma realidade presente na história pessoal de cada um e do próprio arquipélago. Ainda que encarados de forma natural, a sua vivência é singular e dependente de experiências anteriores mais ou menos traumáticas bem como de características da personalidade.

A recente crise sísmica na ilha do Faial reavivou memórias, medos e ansiedades ainda recentes para alguns. Algumas pessoas já contam com duas ou mais crises no seu percurso de vida. A mais recente na ilha do Faial, o sismo de 9 de julho de 1998 não foi, ainda esquecida. Acima de tudo perderam-se vidas. Em muitas freguesias o parque habitacional foi destruído em 80% a 90%, as pessoas viveram realojadas em tendas e alojamentos temporários durante largos meses. Muitos idosos acamados foram alojados provisoriamente. Outras pessoas embora com menos perdas, optaram por sair de casa temendo outro evento sísmico de grande magnitude. Os projetos de futuro de muitas famílias foram alterados pela perda de tudo o que possuíam, não é fácil amanhecer sem nada do que era garantido no dia anterior.

É de esperar que esta crise desencadeie em algumas pessoas, pelas suas patologias e ou sintomas de stress pós traumático, o reviver de forma intensa esta crise, revivendo situações e emoções anteriores, trazendo ao presente ansiedade perturbadora do dia a dia, como dificuldade em dormir, pesadelos, agitação e sustos fáceis, dificuldade em voltar às tarefas normais após um pequeno sismo, entre outras.



Outras pessoas dentro de um registo normal, vivenciam esta crise de forma particularmente ansiosa, ainda que não tenham tido no passado perdas a lamentar, vivenciaram as experiências anteriores e as atuais de forma particularmente intensa. Outras ainda independentemente das suas experiências de vida atravessam esta crise como

## Perfil

### Ana Félix

Psicóloga na área de Consulta Psicológica a Jovens e Adultos. Reconhecida como Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, em Psicologia da Educação e Necessidades Educativas Especiais. Pós Graduada em Terapias Cognitivo Comportamentais de 3ª geração. Exerce funções na área da educação.

relativa tranquilidade, graças às suas competências emocionais.

Relembrar que o parque habitacional, foi após 1998 renovado quer ao nível de habitações quer ao nível de edifícios públicos como o hospital, as escolas, alguns polivalentes, etc sendo as condições de segurança muito mais favoráveis para a maioria das pessoas.

Os idosos, população de risco, tem hoje melhores habitações e serviços de apoio que então não estavam tão amplamente implementados.

Os meios de comunicação como os telemóveis, raros em 1998 são hoje de uso comum e de grande utilidade nestas situações.

A regularidade desta crise, permite-nos preparar e desencadear os nossos próprios recursos psicológicos, não se trata como em

situações passadas de lidar com um evento inesperado.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses é hoje uma realidade. Muitos psicólogos têm obtido formação e Intervenção e Crises. A própria OPP tem protocolos para algumas destas situações. E hoje somos muitos mais psicólogos disponíveis na Região Autónoma dos Açores.

Assim, em primeiro lugar deve seguir-se as recomendações e indicações da proteção civil, esta é de fato a primeira intervenção psicológica, que nos permite estar e sentir mais seguros perante a imprevisibilidade.

As pessoas que estão a vivenciar sintomas de stress pós traumático, recomenda-se o recurso aos psicólogos e médicos de família, no sentido de encontrarem ajuda para lidar com estes eventos de forma mais saudável.

As pessoas idosas ou que vivem sozinhas recomenda-se que estabeleçam uma rede de apoio, implementem rotinas como telefonar à família, vizinhos ou amigos regularmente. Sugere-se que tenham um plano, caso não se sintam seguros sozinhas, por ex. pedir a um familiar para passar por casa mais frequentemente, a uma pessoa amiga ou igualmente sozinha que durma em sua casa. A todos recomenda-se a essencialmente a manutenção das rotinas normais do dia a dia, recorrendo com regularidade a atividades que permitam aliviar o stress e promover o bem estar, como é o caso da atividade física, das atividades sociais e recreativas.

Aos jovens, inexperientes em crises, importa informar e formar para a proteção num ambiente de tranquilidade e segurança. ♦

## Aconteceu

### ACADEMIA OPP

A 15 de janeiro, a DRA - OPP promoveu mais uma Academia OPP, na Universidade dos Açores, com o objetivo de aproximar os estudantes de Psicologia do futuro da profissão, conferindo-lhes a oportunidade de pensar o seu percurso e aproximá-los da entidade que, em Portugal, regula a profissão.

ACADEMIA  
OPP. Ordem dos Psicólogos  
Portugueses

THE INTERNATIONAL SUMMIT OF PSYCHOLOGY AND GLOBAL HEALTH: A LEADER IN CLIMATE ACTION A OPP e a APA organizaram, pela primeira vez, uma cimeira internacional que contou com a presença de 50 associações internacionais de Psicólogos, para debater o papel dos psicólogos nos desafios sociais globais,

nomeadamente a crise climática, bem como estratégias para alterações (comportamentais) de indivíduos, grupos, comunidades e decisores, que minimizem as alterações climáticas que vivemos e nos permita lidar com a adaptação às mesmas.