



PÁGINA MENSAL DA
DELEGAÇÃO REGIONAL
DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES

NOTA DE ABERTURA

O poder do comportamento no controlo do COVID-19

Dia após dia assistimos a um número crescente de casos confirmados, de casos suspeitos e em vigilância ativa pelo COVID-19. Dia após dia sentimos o apertar do cerco desta pandemia. Desde o seu surgimento na China no final de 2019, rapidamente e sem que nos apercebêssemos(?) assistimos à sua entrada catastrófica na Europa, invadindo Itália de forma descontrolada. Numa rota imparável, tal como a "Crónica da morte anunciada" de Gabriel Garcia Marques, rapidamente invadiu diferentes países europeus, a nossa vizinha Espanha, Portugal e este espaço recôndito onde vivemos: os Açores.

Perante uma doença ainda pouca conhecida, sem vacina, nem perspectivas de quando será descoberta, há um recurso eficaz no controlo deste vírus. Um recurso ao alcance de cada um de nós. Um recurso que constitui o objeto de estudo da Psicologia. Um recurso que dia após dia, o Diretor Regional da Saúde nos recorda: o comportamento de cada um.

No controlo do COVID-19 todos teremos de assumir o nosso papel. Os governantes tomando decisões que tirem partido das particularidades geográficas onde nos inserimos e cada açoriano assumindo as medidas de auto-cuidado necessárias.

Neste tempo peculiar onde vivemos, nunca o comportamento assumiu tanto poder. ■

Luz Melo

Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores

COVID-19 e a gestão do isolamento social das famílias



Passados estes primeiros 15 dias de isolamento social, muitos foram os desafios que já se colocaram às famílias, aos pais, às crianças, aos adolescentes às novas dinâmicas que necessariamente se foram criando e que ao longo do tempo teremos que ir reajustando de forma a mantermos a nossa saúde psicológica. Nós, Ordem dos Psicólogos Portugueses prontamente nos aliamos à Direção Geral de Saúde e regionalmente disponibilizámos para colaborar com a Secretaria Regional de Saúde para contribuímos de forma efectiva a esta situação de pandemia, que só será ultrapassada através de comportamento social cívico bem como à situação em que todos nos encontramos de isolamento dos nossos contactos pessoais. Nesta altura de contenção derivada do surto epidemiológico do novo corona vírus, os pais desempenham um papel crucial na gestão e manutenção de dinâmicas familiares saudáveis, o que por certo, imporá desafios que apelam à criatividade e resiliência. De facto, como modelos educativos, a forma como lidamos

com esta situação, a forma como gerimos o stress e ansiedade, influência a forma como os nossos filhos lidam com as suas preocupações. Estamos perante uma nova era tecnológica que nos potenciará determinados hábitos, mas atendamos à quantidade de tempo que passamos em frente à televisão e/ou computador, ou outro equipamento tecnológico. Importa não criar isolamento dentro das nossas próprias casas. Partilhamos com o leitor aquilo que consideramos essencial ter em conta na forma como lida com os seus filhos e que o poderá ajudar nesta fase mais desafiante da vossa vivência familiar. Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer mais "birras" e mostrar-se mais dependentes, irritáveis e terem dificuldades em adormecer. Dê-lhes a oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando lingua-

gem apropriada à idade. Explique-lhes a importância do isolamento no combate ao vírus. As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou vêem na televisão. Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação actual. Procure manter as actividades diárias habituais, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar. Aceite que existirão conflitos e "birras". Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente. Encare a situação de isolamento como uma oportunidade de passarem mais tempo juntos e realizarem actividades em conjunto. Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias para ocupar o seu filho. Aproveitem para realizar actividades para as quais não costumam ter tempo: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura, música, culinária, exercício físico. No caso de crianças em idade escolar, manter hábitos de estudo, actividades e trabalhos em

articulação com a escola mas respeitando a pausa lectiva. Havendo mais que uma criança em casa, também deverá haver espaços para realizarem actividades em separado, principalmente se tiverem idades muito diferentes. Não menos importantes, os pais devem também cuidar-se, ou seja, terem algum tempo apenas para si próprios. Poderão fazê-lo à vez, mas durante um período de tempo fazerem algo que realmente gostam ou sintam falta. Sabemos que é necessário uma adaptação progressiva, o trabalho alternativo, tele-trabalho, mas tentemos manter uma rotina o mais próxima possível de um dia normal, não prescindindo de autocuidados, mantendo contactos com a família, amigos proporcionando e recebendo desta forma o suporte emocional que nos permitirá superar este desafio. Assim, tudo vai ficar bem! ■

Marco Santos e Raquel Vaz de Medeiros
Vogais da Direção da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

O Contributo da OPP

O COVID-19 impõe diversos desafios emocionais, físicos e laborais a toda a população. Preocupada com esta situação, a Ordem dos Psicólogos Portugueses produziu, em parceria com a Direção Geral de Saúde (DGS), um vasto conjunto de materiais, em formato de vídeos e documentos de apoio, que nos ajudarão, à distância de um click, a lidar melhor com este novo desafio. Toda esta informação encontra-se disponível nos sites da Ordem dos Psicólogos, da DGS e na página COVID-19 do Governo dos Açores.

Para aceder a mais informações, consulte o link: <https://www.ordemdospsicologos.pt/> ■