



COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO - ORDEM DOS PSICÓLOGOS.PT/COVID19



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGACÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Confinamento, Desconfinamento e Saúde Mental



O surgimento do covid-19 afetou-nos a todos. Desencadeou stress, enquanto resposta física e psicológica, perante um evento gerador de novidade, incerteza, ambiguidade e imprevisibilidade.

Como adaptarmo-nos às novas circunstâncias? A uma fonte indutora de stress que ainda não se dissipou, e à incerteza que se mantém?

Lidar com situações de stress pode originar diferentes tipos de atitudes como, enfrentar o problema, procurar apoio social, evitar pensar no problema ou ainda distrair-se com outras coisas. As estratégias utilizadas por cada pessoa não deverão ser analisadas como boas ou más, cada um está a fazer o seu melhor.

Cada indivíduo executa esforços para responder às exigências a que está exposto. Isolamento; outros problemas de saúde; reduzidas condições habitacionais; redução de rendimentos; desemprego; trabalho de risco; teletrabalho e cuidado aos filhos, são só alguns exemplos de situações que não são comparáveis, e todas são difíceis.

O resultado dos esforços de cada um será positivo se produzir bem-estar e não prejudicar outros.

Será importante que cada um responda à seguinte questão: "O que me provoca bem-estar?".

Nem todas as dificuldades psicológicas e sociais, consequentes da pandemia, resultarão em doença mental. A maioria destas dificuldades são reações normais perante uma situação anormal.

Reconhecer limites e sinais de mal-estar significa, segundo a DGS, ter saúde mental, assim como, estabelecer relações satisfatórias com outros membros da comunidade; ter sentido crítico e de realidade, mas também humor, criatividade e capacidade de sonhar.

Cuide de si, e assuma comportamentos de higiene e segurança para o bem de todos.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Direção Regional da Ordem dos Psicólogos.

Carla Rocha
Psicóloga Clínica e da Saúde

