

COORDENAÇÃO: **Maria da Luz Melo**EQUIPA EDITORIAL: **Raquel Vaz de Medeiros e Paula Domingues**EMAIL: **ana.rego@ordemdospsicologos.pt**PÁGINA MENSAL DA
DELEGAÇÃO REGIONAL
DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES

NOTA DE ABERTURA

MÊS DE MAIO
MÊS DA MÃE

Dia 3 de maio comemoramos mais um dia da mãe. Neste tempo diferente, único, comemorou-se de fora singular, em confinamento! A tecnologia permite minimizar o efeito da distância mas não substitui o afeto de um abraço. Para quem já deixou "o ninho" passou-o de forma mais distante, quem tem um "novo ninho" passou-o de forma próxima, com miminhos pessoais porque os tempos apelam à criatividade. Há quem ainda não tenha tido a experiência da maternidade e quem conscientemente não a queira ter. Para lá do isolamento social há quem já tenha visto partir a sua mãe. De forma saudosa revisitam-se as lembranças de tudo o que nos ajudou a ser quem somos hoje. Ser mãe é ser raiz e as boas raízes suportam e alimentam quem nós somos. Somos fruto da qualidade da vinculação que fizemos ao leite materno, a quem nos deu colo, carinho, afecto, atenção, regras, limites, incutiui-nos responsabilidade, respeito, tolerância e tantos outros conceitos essenciais ao desenvolvimento integral do ser humano.

A Psicologia do Desenvolvimento transporta-nos a este mundo dos afetos tão determinante para saúde psicológica do indivíduo. Ser mãe é ser marco, matriz, bússola, porto de abrigo, é conhecer um sentimento que só quem o vive sabe! ■

Raquel Vaz de Medeiros

RÚBRICAS

Recursos OPP

A DRA reforça o contributo dos materiais produzidos pela OPP para lidar melhor com o desafio criado pela Pandemia. Os materiais, em formato de vídeos e documentos, à distância de um click, encontram-se disponíveis nos sites da Ordem dos Psicólogos, da Direção Geral da Saúde (DGS) e na página COVID-19 do Governo dos Açores.

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

A OPP tem, também, disponibilizado imensos recursos gratuitamente aos seus membros, nomeadamente cursos de formação, Webinars, documentos de apoio, vídeos, LiveStreamings e Fóruns. ■

Webinars Gratuitos

A Federação Europeia das Associações de Psicologia (EPPA), da qual a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) é membro, tem organizado um conjunto de Webinars gratuitos. A iniciativa procura responder às necessidades de adaptar algumas práticas ao contexto de Pandemia, promovendo a informação adequada para o efeito e superando o desafio do distanciamento físico. Faça a sua inscrição, através do link <https://www.ordemdospsicologos.pt/> ■

No caminho da normalidade
Contributos da ciência psicológica

DR

Num contexto de levantamento gradual das medidas restritivas regionais de confinamento, resultantes da pandemia pela COVID-19, e numa altura em que os Açores retomam gradualmente a normalidade, urge refletir sobre as estratégias que estão a ser implementadas para controlo do vírus e para a promoção do sentimento de confiança dos cidadãos.

Como tem sido frequentemente noticiado pelas autoridades de saúde, esforços para controlo da propagação do vírus passam necessariamente pela adoção de medidas comportamentais, tais como o uso da máscara ou o afastamento social. Todavia, basta ir à rua ou assistir aos noticiários, para verificarmos que esta última medida não cumpre a distância recomendada. Exemplo disso, são as filas na farmácia ou na segurança social, em que constatamos que embora as pessoas aguardem no exterior a distância interpessoal fica muito aquém dos 2 metros aconselhados.

Num tempo que se segue a um longo período de isolamento social, nunca antes experimentado, é humana-

mente compreensível este desejo de proximidade física e de interação presencial. No entanto, (e por isso mesmo) torna-se neste contexto ainda mais significativo facilitar às pessoas a adoção de comportamentos preventivos, baseando as diferentes intervenções na ciência psicológica.

Efetivamente, do ponto de vista psicológico, a transmissão de informação surge como uma condição necessária, mas não suficiente, para a adoção de comportamentos preventivos já que a adesão comportamental relaciona-se com outras dimensões psicológicas determinantes, como percepções, atitudes, crenças e valores. É ainda de salientar, tendo em conta os processos de influência social que ocorrem entre pessoas que estão em presença umas das outras em diversas situações e/ou vivem ou trabalham em conjunto, que a implementação eficaz destas medidas ultrapassa o comportamento individual e decorre igualmente de comportamentos relacionais e de grupo.

Por outro lado, o nível de literacia em saúde - forma como as pessoas compreen-

dem informação acerca da saúde e dos cuidados de saúde e de como a aplicam às suas vidas, utilizando-a para tomar decisões - constituiu outro factor incontornável na divulgação e na implementação de medidas a adotar pela população. Numa altura em que é necessário salvaguardar a saúde da população açoriana e aumentar a eficácia das respostas do Serviço Regional de Saúde, esta variável assume um valor central já que níveis elevados de literacia em saúde têm sido associados a resultados positivos nomeadamente a melhores resultados de saúde e aumento do bem-estar; melhor utilização deste tipo de serviços; participação activa e informada dos cidadãos nos cuidados de saúde; diminuição dos comportamentos de risco para a saúde; diminuição dos gastos com a saúde; aumento da resiliência das comunidades face à adversidade. Tudo variáveis que poderão fazer muita diferença nos tempos atuais.

Assim, importa promover o acesso de todos os cidadãos a informação qualificada sobre boas práticas em

saúde e de auto-cuidado em resposta à COVID-19, nomeadamente consciencializando-as para a importância de distinguir entre comportamentos de risco e protetores através de mensagens claras e objetivas tendo em consideração o seu nível de literacia em saúde. A este propósito, se nos focarmos na utilização das máscaras, verificamos uma enorme variabilidade social o que aponta para a necessidade de não só manter a demonstração de como deverá ser usada mas também de clarificar se é ou não necessário utilizar a máscara e em que situações.

Pelo que foi dito, torna-se necessário durante esta transição acautelar e clarificar situações desta natureza nas recomendações que são passadas à população, legitimando assim as decisões dos responsáveis das organizações e tranquilizando as pessoas para esta nova fase que terá de inevitavelmente de ser vivida para bem da nossa economia e da saúde física e psicológica de todos nós. ■

Maria da Luz Melo
Presidente da Direção
da Delegação Regional
dos Açores

COVID-19

CONSULTE AS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS NO SITE DA OPP