

A GUERRA AFECTA-NOS A TODOS

Gerir emoções e sentimentos
em situação de crise

A GUERRA AFECTA-NOS A TODOS

GERIR EMOÇÕES E SENTIMENTOS EM SITUAÇÃO DE CRISE

MARÇO 2022

INTRODUÇÃO

É muito difícil, para a maior parte de nós, não nos sentirmos perturbados e preocupados com a situação da Guerra na Ucrânia.

Desde que começou a invasão da Ucrânia pelo exército russo, somos confrontados com imagens de resistência mas também de bombardeamentos, edifícios destruídos (incluindo de organizações de assistência e suporte às populações), cidadãos feridos, famílias separadas e pessoas que tentam fugir do país.

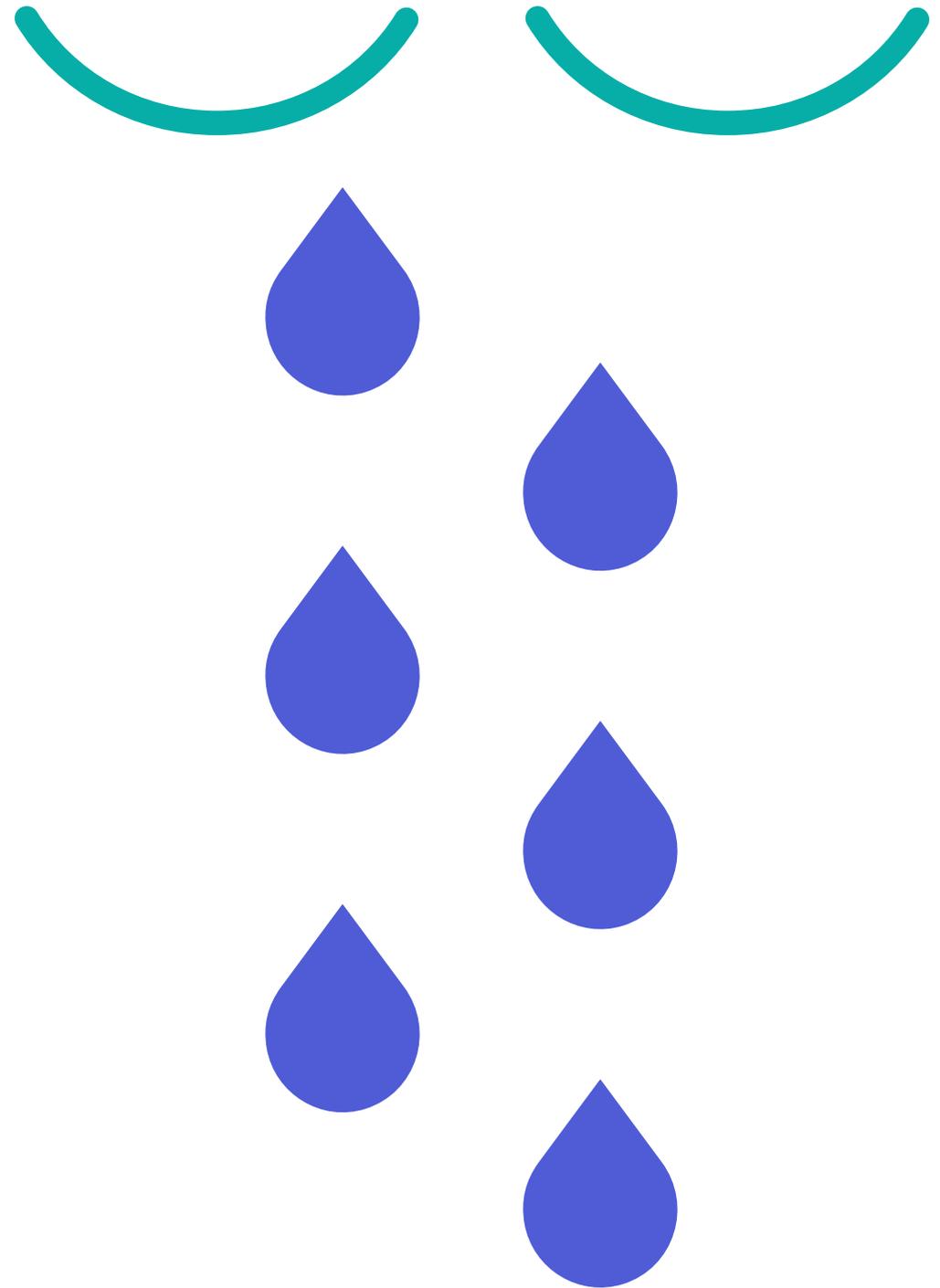
Sim, esta Guerra está a acontecer a milhares de quilómetros de distância das nossas casas, mas acedemos constantemente a notícias sobre a situação e **sentimo-nos próximos e empáticos**, porque **partilhamos um sentimento de injustiça e humanidade** com todas as pessoas que estão a passar por uma circunstância terrível.



QUAL É O IMPACTO EMOCIONAL DA GUERRA?

A Guerra afecta-nos a todos, directa ou indirectamente. O horror da violência, do desrespeito pela dignidade e pelos direitos humanos, tem um impacto destruidor em muitas vidas e comunidades, gera sofrimento nas famílias, **perturba a Saúde Psicológica e o bem-estar das pessoas** (de todas as idades) e da sociedade e impede a possibilidade de autodeterminação.

É muito difícil compreender a complexidade da Guerra. Por isso, é expectável que experiencemos **diversas emoções e sentimentos** e que não seja fácil explicá-los, “arrumá-los” ou significá-los.

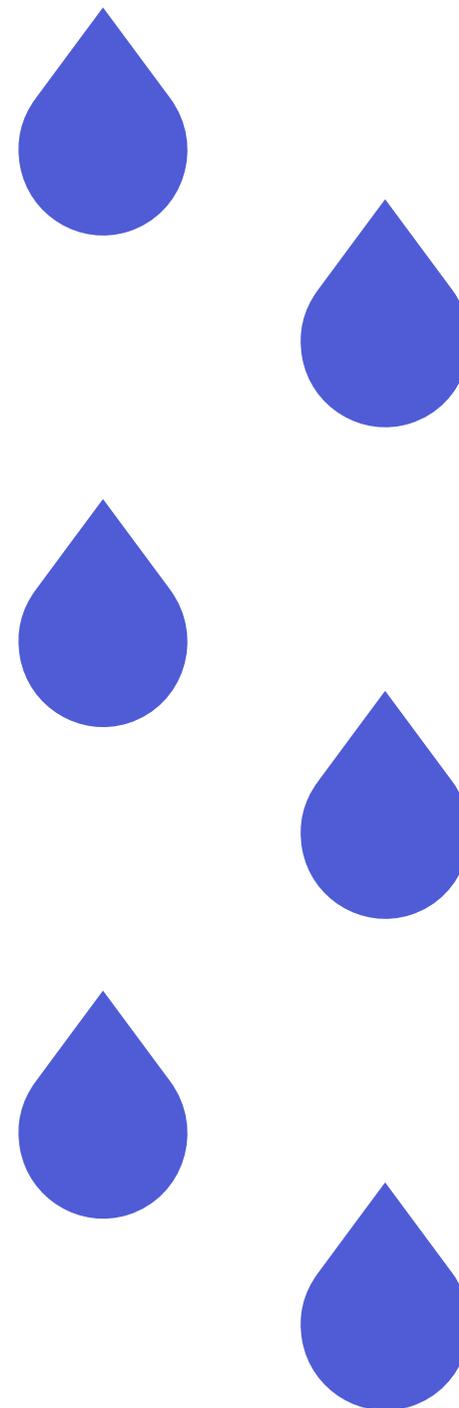


É importante lembrar que **todos reagimos de forma diferente a acontecimentos perturbadores** e que cada um de nós tem capacidades e formas diferentes de lidar com emoções e sentimentos desagradáveis. Algumas pessoas conseguirão mais rapidamente sentir maior controlo das suas emoções, outras demorarão mais tempo. Algumas pessoas conseguirão fazê-lo sozinhas, outras precisarão de ajuda. Ambas as reacções são respostas comuns à situação de crise que vivemos.

➤ É natural que ainda nos sintamos “**em choque**”, que tenhamos uma sensação de “descrença” ou de “surrealidade” face ao que está a acontecer. Podemos estar apáticos e “**emocionalmente entorpecidos**” com esta situação.

➤ É natural que nos sintamos **preocupados, ansiosos, stressados, assustados, angustiados, tristes, com medo**. E **irritados, zangados, impotentes**. Também podemos sentir dificuldade em concentrarmo-nos, em tomar decisões ou em dormir.

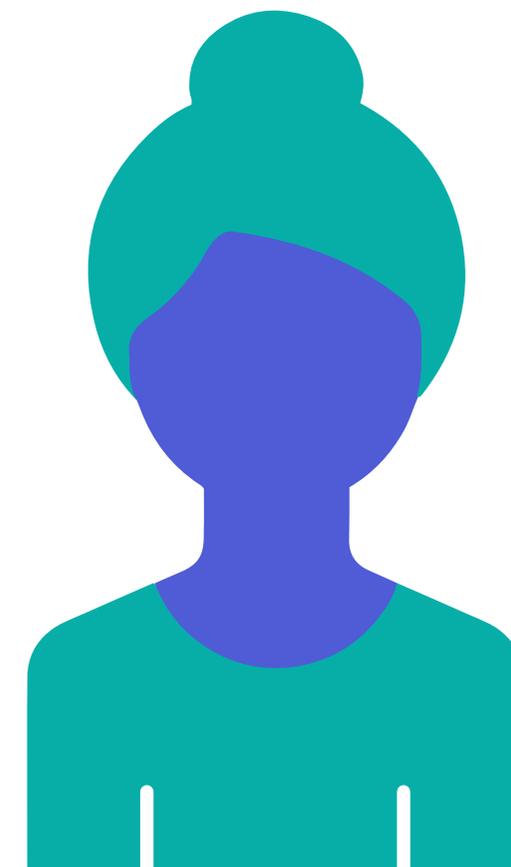
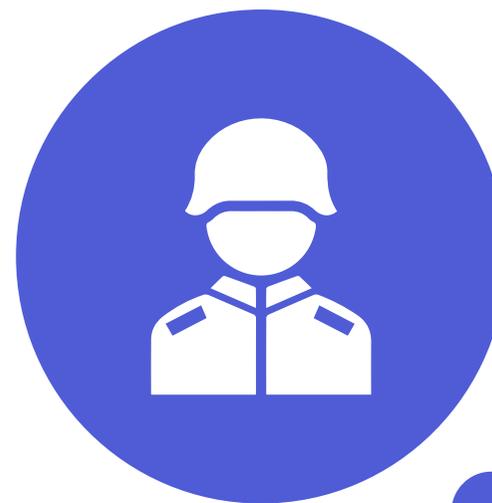
➤ É natural que tenhamos **receios e dúvidas acerca do futuro** (*Quanto tempo vai durar a Guerra? O que vai acontecer? Que consequências terá?*). Podemos sentir-nos sobrecarregados pela possibilidade de uma nova Guerra Mundial, pela perda do sentido de previsibilidade do mundo tal como o conhecemos (ou conhecíamos), pelas constantes mudanças a que temos assistido, pela falta de “controlo” sobre as nossas circunstâncias e a dos outros, ou simplesmente pelo impacto nas questões socioeconómicas resultante da situação que vivemos.



O nosso sentimento de segurança e bem-estar estava já bastante abalado por dois anos consecutivos de pandemia COVID-19. Também a crise socioeconómica que dela decorre deixou-nos cansados, fatigados e desesperançados. Quando, finalmente, aguardávamos o fim da pandemia, somos confrontados com uma Guerra e todas as suas consequências desastrosas. Em situações de crise, em circunstâncias com resultados imponderáveis e de forma continuada num período alargado de tempo, **os sentimentos de incerteza podem ser mais complexos de gerir**. Este desgaste pode **aumentar o nosso sentimento de vulnerabilidade e ameaçar a nossa Saúde Psicológica e Bem-Estar**.

IMPORTANTE

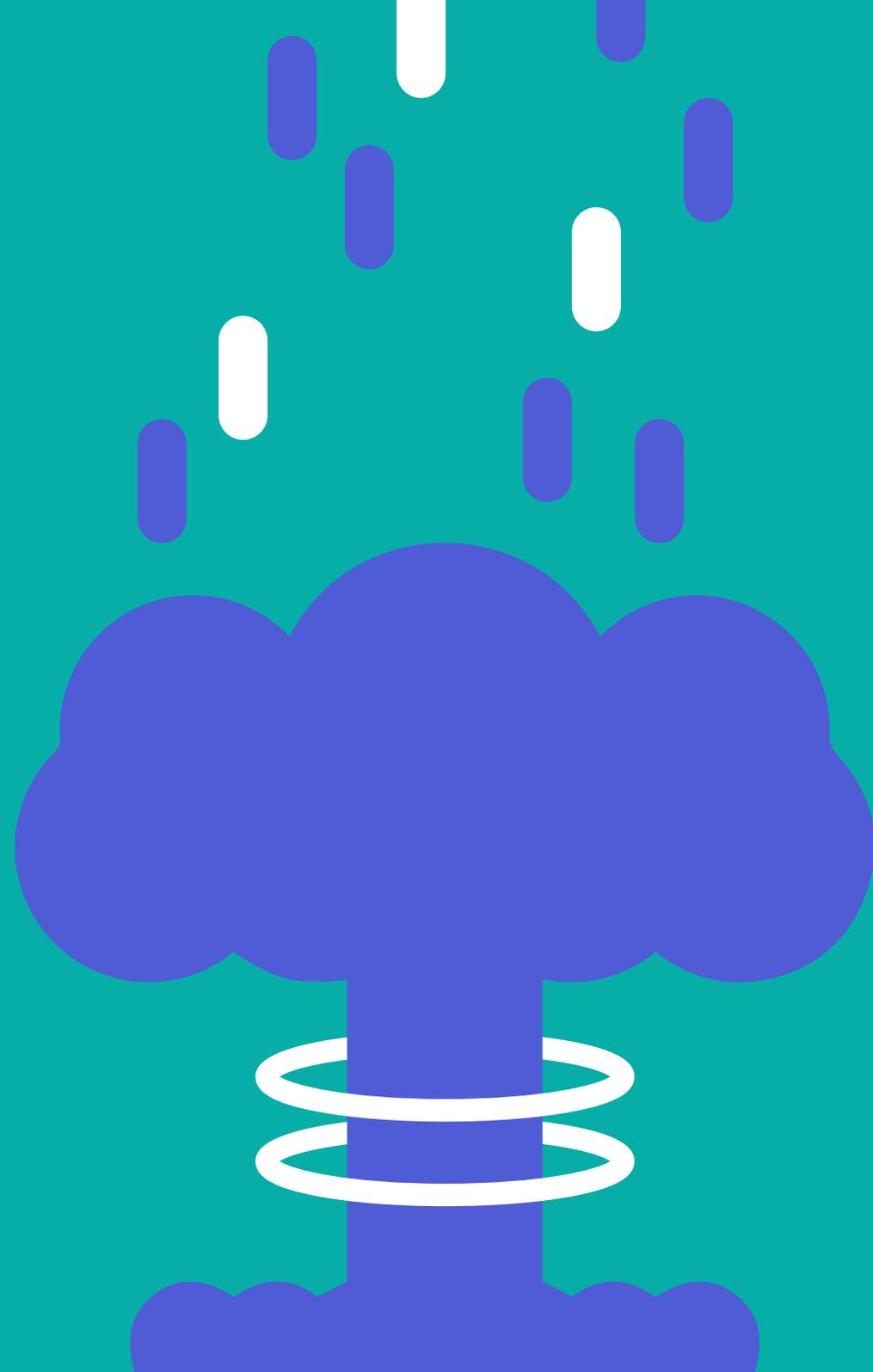
Pessoas em situação de maior vulnerabilidade (por exemplo, pobreza, desemprego, exclusão social), bem como famílias que tenham militares ou familiares e amigos na Ucrânia ou Rússia podem sentir um impacto emocional adicional. A probabilidade de desenvolverem ou verem agravadas dificuldades e problemas de Saúde Psicológica (como a ansiedade, a depressão ou a Perturbação de Stresse Pós-Traumático) aumenta.



UTILIZAÇÃO DE ARMAS NUCLEARES

É natural que ameaça de utilização de armas nucleares nos provoque sentimentos de ansiedade, medo e preocupação. A existência de armas nucleares representa o potencial de destruição da vida e do mundo como o conhecemos. Pode erradicar culturas, territórios, línguas, o futuro das pessoas e dos animais – de uma forma que é quase inconcebível de processar. No entanto, é importante focarmos o nosso pensamento em quatro factos:

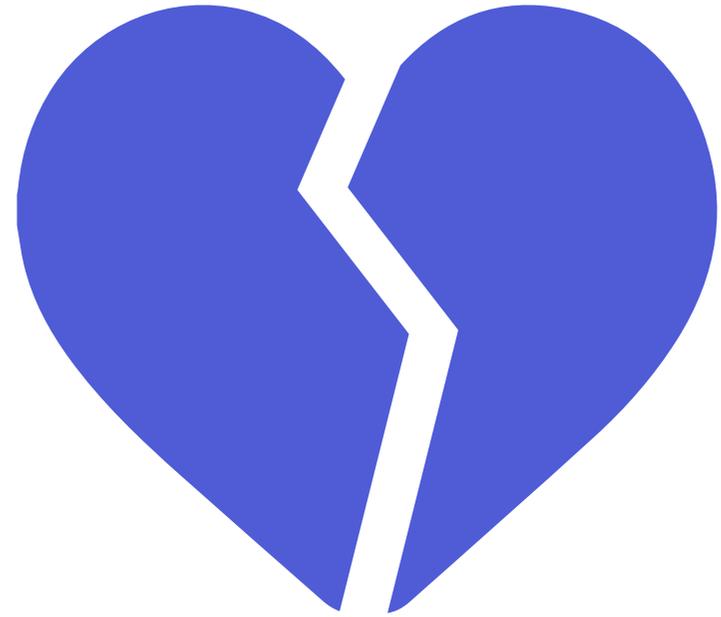
1. Não foram utilizadas, nesta guerra, armas nucleares.
2. Existiram já várias guerras onde participaram países com armamento nuclear sem que este tivesse sido utilizado.
3. A utilização de armas nucleares por qualquer país traz consequências potencialmente terríveis também para esse próprio país.
4. Há milhares de pessoas, em todo o mundo, a trabalhar para que não sejam utilizadas armas nucleares.



COMO PODEMOS LIDAR COM O QUE ESTAMOS A SENTIR?

IMPORTANTE

Podemos sentir que não merecemos pensar e dedicarmo-nos a nós próprios quando há civis a combater ou crianças separadas dos pais e famílias a fugir da Ucrânia. Mas não estamos a ser egoístas quando cuidamos de nós. Podemos praticar o autocuidado e preocuparmo-nos com os outros e o que se passa no mundo. É essencial para a resiliência.



Não podemos alterar as decisões geopolíticas ou o decurso de acontecimentos mundiais, mas podemos escolher como reagimos a (estas) situações que estão para além do nosso controlo. **Podemos adaptar-nos, podemos fazer e contribuir com aquilo que está ao nosso alcance e podemos procurar regular os nossos pensamentos e sentimentos:**

› **Aceitar as nossas emoções e sentimentos.** É totalmente natural sentirmos muitas emoções e sentimentos diferentes. É perfeitamente razoável chorar, se sentirmos vontade de o fazer (muitas vezes, até nos sentimos mais aliviados depois). Podemos experimentar todos estes sentimentos e saber que está tudo bem em expressá-los de alguma forma. Também é natural que o nosso humor e motivação possam flutuar.

› **Utilizar estratégias de gestão da ansiedade e do stresse.** A sensação de “já não aguentarmos mais” é um “estado da nossa mente”. Podemos usar a ansiedade a nosso favor e combater os sentimentos negativos e desagradáveis que ela nos traz. Podemos experimentar algumas formas de **gerir a ansiedade**.

› **Limitar a nossa exposição a notícias.** Não conseguimos controlar o que se está a passar na Ucrânia, por isso não ajuda estarmos constantemente a monitorizar todos os detalhes do que está a acontecer, correndo o risco de nos sentirmos sobrecarregados e desesperados com toda a informação disponível. Pesquisar sistematicamente sobre este tema, pode aumentar a ansiedade e o medo. Devemos limitar o nosso consumo de notícias sobre o assunto – desligando a televisão, as notificações do telemóvel e controlando o tempo que passamos nas redes sociais. Consultar as notícias uma ou duas vezes por dia é o suficiente para nos mantermos informados sobre o assunto.



› **Consultar fontes credíveis de informação e combater a desinformação.**

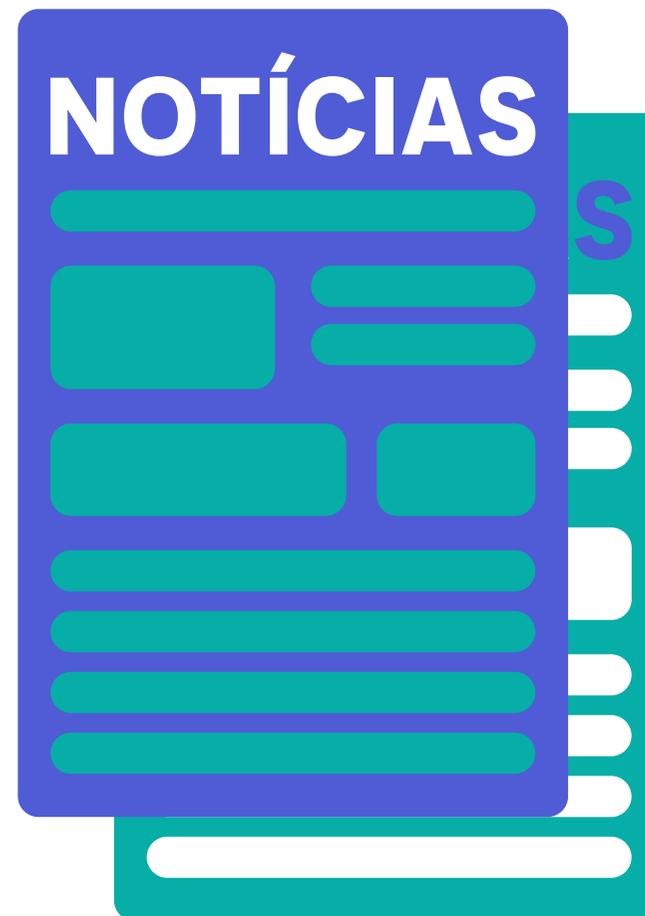
Demasiada informação não é sinónimo de informação útil ou até, por vezes, factual e verdadeira. É importante consultar apenas fontes de informação credíveis e actualizadas e não ler apenas títulos ou rodapés (muitas vezes, sensacionalistas) de notícias. Podemos, por exemplo, ver documentários ou assistir a comentários de especialistas sobre o assunto.

› **Evitar estereótipos.** Ser ofensivo ou emitir juízos de valor sobre pessoas, comunidades ucranianas ou russas são uma forma de aumentar a violência e favorecer a discriminação e a exclusão social. Na comunicação com os outros, podemos disponibilizar informação credível, educar os nossos filhos sobre a guerra e paz, mas não incentivar a vingança ou a raiva. Podemos limitar-nos a manifestar o que pensamos sobre o propósito da guerra, o que sentimos sobre a guerra em geral e promover reflexão sobre formas não violentas de resolução de conflitos.

› **Evitar pensamentos “catastróficos”.** É claro que não podemos “enfiar a cabeça na areia”. A situação na Ucrânia é muito grave. Mas, também não ajuda pensar constantemente no “pior cenário possível”. Muito daquilo que lemos ou ouvimos sobre o assunto foca-se não apenas naquilo que está a acontecer neste momento, mas também naquilo que poderá (ou não!) acontecer, através de especulações. É preferível **viver no presente, um dia de cada vez**. Procurarmos ser flexíveis e criativos, adaptando-nos, um dia de cada vez, às mudanças e desafios que esta situação de incerteza nos coloca.

› **Falar com familiares e amigos.** Como diz o provérbio: “*um problema partilhado, é metade do problema*”. Não somos os únicos preocupados com a Guerra. Partilhar aquilo que sentimos pode diminuir o nosso stresse, fazer-nos sentir apoiados e validados no que sentimos e pensamos, aumentar o nosso sentimento de confiança e a nossa energia. **Falar ajuda.**

› **Reforçar as nossas relações.** A conexão com os outros é o nosso “superpoder”, torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. A proximidade dos outros também nos ajuda a combater o impacto da Guerra na Saúde Psicológica e no bem-estar.



› **Continuar a desenvolver a nossa resiliência.** É importante acreditar na nossa capacidade para lidar com mais esta situação desafiante. O que nos ajudou a ultrapassar as adversidades que a pandemia ou outros momentos desafiantes da nossa vida nos impuseram? A resiliência é a capacidade que nos permite lidar com os nossos problemas e superá-los, adaptarmo-nos a mudanças e transformarmos experiências negativas na nossa vida. Podemos rever este [vídeo](#).

› **Manter uma rotina.** As nossas rotinas podem ajudar-nos a aumentar os nossos sentimentos de segurança e previsibilidade em tempos de incerteza.

› **Realizar actividades de lazer.** Ir dar uma corrida, falar ao telefone com um amigo/a, saborear a nossa refeição preferida, olhar pela janela e observar a paisagem... O mundo continua a ser um lugar cheio de beleza e coisas positivas, das quais podemos e devemos usufruir. Pode saber mais sobre a [importância das actividades de lazer](#).

› **Investir no autocuidado.** Já sabemos que praticar actividade física regular, manter uma alimentação e uma rotina de sono saudáveis são elementos fundamentais para mantermos a nossa Saúde Psicológica e o nosso bem-estar. Podemos saber mais sobre autocuidado e bem-estar nesta [FactSheet](#) e neste [vídeo](#).

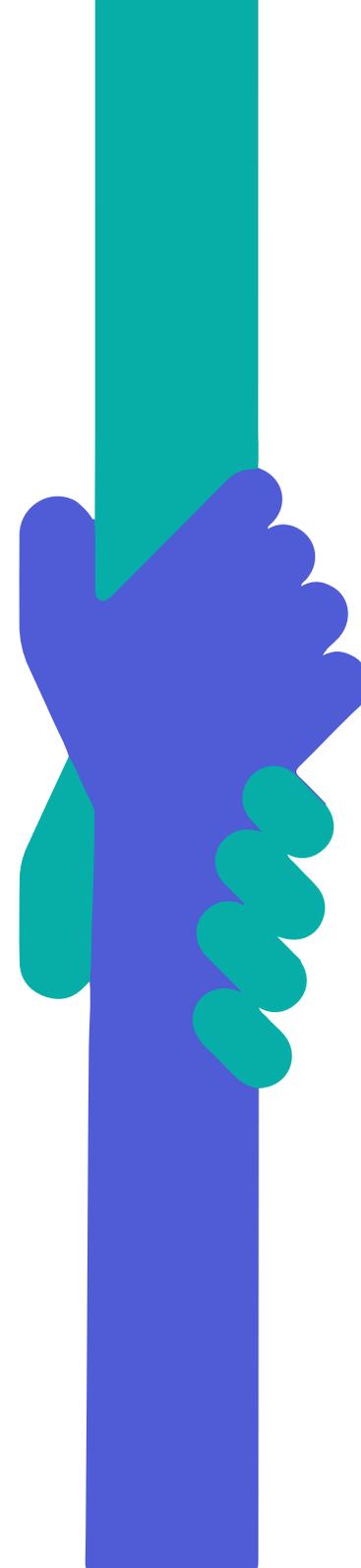
› **Alimentar a esperança.** A Guerra não traz apenas destruição, também provoca comportamentos pró-sociais, maior envolvimento e participação cívica, mais gratidão pelo que temos, compaixão e solidariedade, mais defesa da liberdade e da dignidade, maior respeito pela diversidade e pelos direitos humanos. Maior percepção da forma como todos estamos conectados e do modo como nos relacionamos uns com os outros, da importância da vida e do sentido que lhe atribuímos.

› **Apoiar e contribuir.** Um sentimento de esperança e propósito surge quando nos mobilizamos, enquanto comunidade, para ajudar e contribuir para o bem-comum. Procurar uma forma de apoiar (através de donativos de bens ou voluntariado, doação de sangue ou mobilização das pessoas da comunidade, por exemplo) ajuda-nos a nós e aos outros, pode contribuir para atribuir um propósito ao que estamos a passar e pela mobilização que nos possibilita, aumentando a nossa percepção de controlo sobre a situação que vivemos.



› **Monitorizar a Saúde Psicológica e o Bem-Estar.** Estarmos atentos a pequenos sinais e mudanças de comportamentos em nós e naqueles que nos rodeiam, é importante. Devemos confiar na sensação de que “alguma coisa não está bem”. Podemos experimentar a preencher a **Checklist “Como me Sinto?”**, por exemplo.

› **Procurar ajuda.** Se os nossos pensamentos e sentimentos estão a interferir significativamente com a nossa capacidade de funcionar no dia-a-dia, a afectar o nosso sono ou a dominar a nossa vida, devemos procurar ajuda. Mas também podemos procurar ajuda se acharmos uma boa ideia falar com um profissional que nos ajude a regular os nossos pensamentos e sentimentos. Podemos consultar informações sobre como **Procurar Ajuda** e como um Psicólogo ou Psicóloga nos podem ajudar. Pedir ajuda nunca é um sinal de fraqueza, mas sim de coragem e responsabilidade. Podemos ainda aceder ao **www.encontreumasaida.pt** ou, em situação de crise, ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.



A construção da Paz começa na aceitação das diferentes formas que o impacto emocional da guerra e da violência assume nas nossas vidas – nas vidas de todos os cidadãos – ucranianos, portugueses, russos ou de qualquer outra nacionalidade.

Na forma como respeitamos a diversidade e os direitos humanos, na forma como cuidamos de nós e dos outros em momentos de adversidade e na forma como nos envolvemos e mobilizamos para a resolução não violenta de (eventuais) conflitos.

