



SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL – IPL

Newsletter nº 9 – Janeiro 2021

Saúde Psicológica e um novo ano

O ano de 2020 terminou, e foi sem dúvida, um ano que nos colocou a todos perante um desafio até ao momento nunca antes vivido. A pandemia da COVID-19 sublinhou a importância da saúde psicológica para a nossa saúde no geral, e para sermos capazes de enfrentar desafios que jamais imaginámos.

É comum quando um ano se aproxima do fim e outro começa, pensarmos no que queremos para o novo ano. Gostaríamos que uma das resoluções fosse continuar a cuidar da sua saúde, do seu bem-estar e consequentemente da sua saúde psicológica. Queremos com esta newsletter deixar algumas ideias para a concretizar.



Fonte: <https://www.colorsmagazine.net/uncategorized/360-mental-health/>

Conhecer o cenário da saúde psicológica em Portugal é saber que cerca de 23% dos cidadãos sofrem de perturbações de saúde mental e que, juntamente com a Irlanda do Norte temos a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas na Europa. O grupo das perturbações da ansiedade é o que apresenta maior prevalência (16.5%), seguido da depressão (7,9%).

O impacto da COVID-19 ficou demonstrado no estudo de Paulino, M. *et al* (2020), com 10 529 participantes, onde 49.2% avaliaram o impacto psicológico como moderado-severo, 11.7% relataram sintomas depressivos moderados a graves, 16,9% sintomas de ansiedade moderados a graves e 29.2% níveis de stresse moderados a graves. No SSO – IPL, entre Julho e Setembro deste ano, procurámos também avaliar o impacto da COVID-19 nos trabalhadores, e com um total de 187 respostas completas, os resultados obtidos seguem o esperado tendo em conta estudos semelhantes: 11.32% dos participantes relataram sintomas depressivos moderados a graves e 14.7% relataram sintomas de ansiedade moderados a graves.

Queremos nesta newsletter, visto ter sido um ano desafiante para todos, mencionar que o conteúdo foi elaborado a pensar também nos estudantes do IPL.

Sabia que:

A saúde mental “é um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime as suas capacidades, enfrenta os stressores normais de vida, trabalha produtivamente e de modo frutífero, e contribui para a sua comunidade.

(OMS, 2001)

As dicas dos M's

- **Manter** a higiene das mãos e cumprir as regras de etiqueta respiratória;
- **Minimizar** o contacto físico;
- **Maximizar** as relações com as pessoas mais importantes (à distância);
- Usar a **Máscara**;
- **Manter** uma atitude resiliente;
- **Monitorizar** sinais físicos e psicológicos;
- **Mudar** os comportamentos necessários de modo a garantir a segurança de todos.

A Incerteza.

A pandemia tornou evidente a imprevisibilidade que vivemos diariamente. E associados a essa imprevisibilidade surgem sentimentos de incerteza relativos a várias dimensões da vida. Contudo, importa salientar que a incerteza é algo constante, nas pequenas e grandes decisões, em momentos mais banais ou significativos. Várias vezes já nos questionámos: “Tomei a decisão certa?”, “Escolhi o melhor caminho?”. Acontece que num cenário de crise como o que vivemos, estas dúvidas, podem ganhar outras proporções, o sentimento de incerteza pode ficar difícil e comprometer as nossas ações ou até mesmo paralisar-nos. Trata-se de um enorme desafio psicológico, visto não existirem respostas nem certezas absolutas na realidade em constante mudança e desconhecida.



Fonte: <https://wsimag.com/pt/bem-estar/18235-incerteza>

Algumas sugestões para ajudar a lidar com a incerteza:

1. **Aceite a incerteza e a imprevisibilidade.** Lembre-se que já lida com a incerteza todos os dias. Importa aceitar que as incertezas fazem parte da vida. Mas também não é costume (nem pode!) impedir de continuar;
2. **Pratique a vivência da incerteza.** Várias coisas no nosso dia-a-dia, podem resultar e ter sucesso, sem à partida conhecermos a forma como vão acontecer. Faça uma receita sem seguir todos os passos, ou altere alguns ingredientes- dê um passeio sem definir o trajeto à partida, escolha um filme e/ou série sem saber qualquer informação. Ao fazê-lo permite-se assim lidar com o imprevisto e com o tempo desenvolver sentimentos de maior conforto perante a incerteza;
3. **Recorde episódios cuja incerteza esteve presente de início e que correram bem;** Importa também recordar aqueles cuja incerteza esteve presente e correram menos bem. O que aprendeu nessas situações?
4. As suas **rotinas diárias** são estruturantes e ajudam a organizar-se perante a incerteza. Trazem algum conforto e previsibilidade;
5. **Procure um significado para o que está a acontecer.** Atribuir sentido é útil para descobrir um foco e lidar com as várias exigências;
6. **Viva um dia de cada vez,** o único momento que pode controlar é o presente, procurando adaptar-se dia-a-dia aos desafios que surgem.(Ordem dos Psicólogos, 2020)

Resiliência

O dicionário *Priberam* refere que resiliência é a propriedade de um corpo de recuperar a sua forma original após sofrer choque ou deformação. Além disso, indica também que é a capacidade de superar, de recuperar de adversidades.

Ora neste sentido, importa saber que podemos aprender a construir, a desenvolver a nossa resiliência. Não é algo com que se nasce e se tem ou não se tem; não é fixa, não é estática. A resiliência está relacionada com a mudança. Aliás, ao sermos expostos a alterações na nossa vida e ao aprendermos a lidar com as mesmas e a ultrapassá-las, estamos no fundo a trabalhar a nossa resiliência. (Ordem dos Psicólogos, 2020)

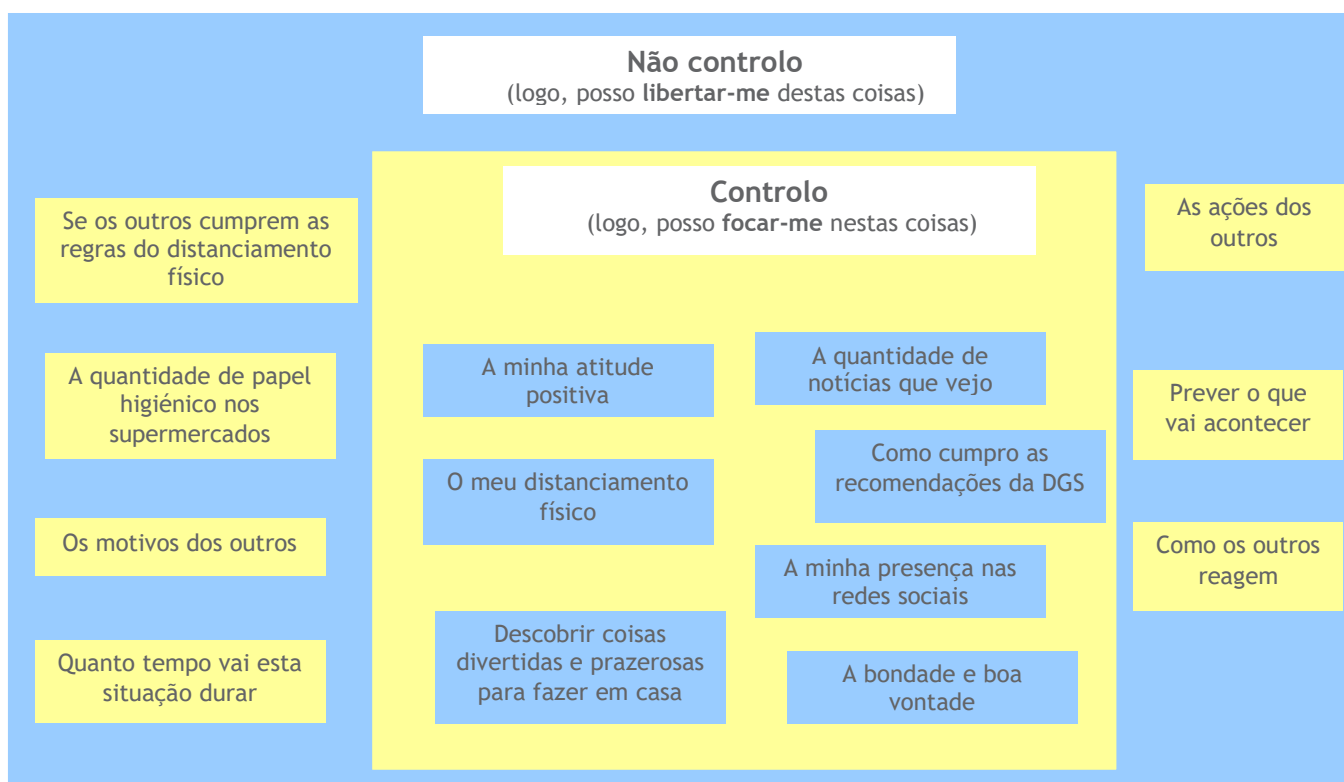
Comportamentos facilitadores da resiliência

Existem várias ações que podemos adoptar para desenvolver a nossa resiliência:

- Ter alguém em quem confiar para falar sobre as preocupações e problemas	- Ter orgulho em si próprio/a e naquilo que já alcançou	- Gostar de si. Aceitar-se como é, com os seus defeitos e qualidades
- Confiar nas suas capacidades para resolver e ultrapassar problemas e situações difíceis	- Sentir que consegue resolver a maior parte dos seus problemas sozinho/a, mas pede ajuda sempre que precisa ou acha que pode ser útil	- Estar disponível para experimentar coisas novas e formas diferentes de resolver um problema
- Acreditar que a forma como encara um problema ou uma adversidade faz diferença na sua solução e resultados	- Tentar não se preocupar em demasia e não gastar energia nos aspetos que não controla e que não pode mudar	- Não desistir perante uma adversidade. Manter os seus objetivos e procurar atingi-los
- Ao não ter sucesso nalguma tarefa ou atividade, aprender com tal experiência e procurar alterar as ações numa próxima vez	- Ter esperança, perante uma situação difícil e acreditar que as coisas vão correr bem	- Cuidar do seu bem-estar e da sua saúde psicológica – p.ex., ter momentos de lazer, manter uma alimentação saudável, exercício regular, atividades que dão prazer

No fundo, a resiliência é a capacidade que todos temos, que nos ajuda a gerir melhor o stresse das situações difíceis, quando algo corre mal descobrindo mesmo assim como aproveitar os aspetos bons da vida.

Por tudo o que temos estado a partilhar, existe um aspeto essencial e algo que todos nós precisamos de ter consciência e fazer o seguinte exercício – uma lista do que podemos e não podemos controlar nestes momentos em que vivemos. Abaixo apresentamos uma sugestão como guia e exemplo:



Recuperação com saúde psicológica – doentes e cuidadores

Após a confirmação da infeção por SARS-CoV-2, a maioria experiencia sintomas leves a moderados, podendo assim recuperar em casa. É natural que a saúde psicológica sofra algum impacto com o diagnóstico e o período de doença. Queremos deixar aqui algumas indicações que podem ajudar na recuperação :

A maior parte das pessoas que recupera em casa, sentir-se-á melhor e os sintomas diminuirão ao fim de uma a duas semanas.

- Sentir-se **aborrecido, injustiçado, “em baixo”, preocupado, sozinho, culpado ou com medo de contagiar outras pessoas**, são sentimentos naturais e normais dado à situação que vivemos.
- **Concentre-se em tudo o que pode fazer para melhorar:** ou seja, descansar, cumprir as indicações médicas e realizar atividades que lhe dêem prazer, pois oferecem uma distração das suas preocupações e da doença. Exercícios de respiração e de relaxamento também podem ajudar a sentir maior tranquilidade.
- **Esta situação é temporária:** para a maioria das pessoas, os sintomas melhoram após uma a duas semanas .
- **Mantenha o contacto com o exterior, com os familiares e amigos:** seja através do telefone, por videochamada ou das redes sociais; não é o mesmo que estar presencialmente como já sabemos ao longo destes últimos meses, mas permite que continue a interagir e a estar em contacto com os outros. Descubra que atividades podem fazer “em conjunto” mesmo separados e que permita aumentar as interações com os seus familiares e amigos.
- **Tenha confiança em si e nas suas capacidades:** as pessoas são mais fortes e resilientes do que imaginam. No geral, possuem as competências necessárias para lidar com as situações difíceis que surgem ao longo da vida, e esta pandemia é mais uma. Procure recordar-se de desafios que já superou no passado e quais as estratégias adotadas que tiveram resultado.
- **Use e “abuse” do humor:** está demonstrado que ajuda a relaxar os músculos, reduz a ansiedade e a dor. Procure ver um programa de televisão, um filme, uma série que sejam divertidos; também poderá recorrer a um livro, um podcast. Fale com um familiar ou amigo que o/a faça rir.
- **Ocupe-se de pensamentos positivos e esperançosos:** acredite que vai correr bem, pense no que quer fazer quando estiver recuperado e a pandemia tiver acabado.
- **Se tudo isto que referimos em cima, for difícil e sinta que precisa de ajuda:** não se esqueça que tem à sua disposição a linha de **Apoio Psicológico do SSO-IPL – 210 464 737**. Os estudantes poderão contactar o **Gabinete de Apoio Psicológico** através do email **covid19@sas.ipl.pt**.

Os cuidadores de alguém que está infectado/a com o vírus SARS-CoV-2 têm também um papel essencial na recuperação. Em primeiro lugar, é natural que se sinta preocupado/a, ansioso/a, tenso/a e exausto/a por estar a cuidar de uma pessoa doente. Outros sentimentos habituais nesta situação podem ser, injustiça, incapacidade e culpa. Aceite o que está a sentir, sabendo que está a fazer o seu melhor e procure respeitar a sua necessidade de descanso. Não sinta culpa por dedicar algum tempo para si, na medida em que estando a cuidar de si está a recuperar forças para cuidar de quem está doente.

O que pode fazer para ajudar?

- Disponibilize-se não só para cuidar e ajudar no que for preciso, como preparar refeições, fazer compras, como para escutar as preocupações do seu familiar ou amigo.
- Garanta que a pessoa doente descansa e dorme o suficiente para facilitar a recuperação.
- Incentive que mantenha contactos à distância com familiares e amigos, assim como que realize atividades de que gosta.
- Transmita confiança, tranquilidade e bom humor.

Os cuidadores têm um papel fundamental na recuperação de quem está doente.

Queremos agora recuperar alguma da informação já partilhada na newsletter anterior, mas que consideramos continuar a ser relevante para o/a ajudar.

Perceba a sua ansiedade

1. A ansiedade manifesta-se no corpo. Os principais sinais que podemos sentir são: tensão muscular, sensação de aperto no peito, sensação de “bola na garganta”, cefaleias, batimento cardíaco acelerado,



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wik>

náuseas, dor abdominal, dificuldade em dormir. **Identifique que sinais sente no seu corpo.**

2. A ansiedade manifesta-se nos pensamentos. Como já referido, podemos ficar mais receosos, nervosos, irritáveis, com dificuldades de concentração.

Podemos também sentir mais dificuldade em conseguir parar aqueles pensamentos mais negativos e repetitivos. **Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso.**

3. A ansiedade pode prejudicar a nossa relação com os outros. Por um lado, podemos evitar comunicar com aqueles que estão à distância – não responder aos telefonemas, não aceitar videochamadas. Por outro, podem aumentar os conflitos e as irritações com aqueles que estão connosco em casa. **Identifique, quando está ansioso/a, como se relaciona com os outros.**

Como lidar com a ansiedade?

“- **Concentre-se no aqui e agora**, nas atividades que está a realizar a cada momento, sejam elas, o trabalho, preparar uma refeição, tarefas domésticas, exercício físico, brincar com os seus filhos, jogar um jogo, ler um livro, ver televisão.

- **Invista os seus esforços naquilo que pode controlar**. Identifique o que está dentro do seu campo de ação para efetivamente fazer, por exemplo, lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento físico, permanecer em casa, realizar atividades preponderantes e que gosta.

- **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis**. Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores. Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.

- **Faça o que mais gosta de fazer e lhe dá prazer**. Faça uma lista, fixe-a num local visível em casa e reserve um momento do seu dia, todos os dias, para se dedicar exclusivamente ao que mais gosta. Se algumas dessas atividades são realizadas no exterior, reinvente, seja criativo.

- **No final do dia pense sobre os aspetos positivos do seu dia e faça um plano para o dia seguinte**. Sozinho ou com a sua família, faça uma lista das coisas boas que aconteceram durante o dia (um diálogo, um gesto).

- **Crie um espaço e um momento diário de relaxamento**. Escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável. Uma vez por dia (ou sempre que precisar), use esse espaço para relaxar – ouça música de olhos fechados, faça um desenho, pinte mandalas, utilize [técnicas de relaxamento](#).

- **Projete-se no futuro de forma positiva**. Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas.” (Ordem dos Psicólogos, 2020)

E para terminar, deixamos um exercício para os picos de ansiedade/stresse – 5, 4, 3, 2, 1.

Repare em **cinco** coisas que pode **ver**, e foque-se em cada uma delas, por exemplo, repare na parede à sua frente, no relógio que tem no pulso, repare no lápis que tem na mão, até chegar aos 5 objetos;

Depois, **quatro** coisas que pode **sentir**, talvez, as costas de encontro à cadeira, o peso da roupa sob o corpo, a temperatura que está no ar;

A seguir **três** coisas que pode **ouvir**, sons mais perto de si, sons longe, pode estalar os dedos, se estiver envolvido em silêncio;

Depois passa para **duas** coisas que pode **cheirar**, e se estiver num ambiente onde no momento não surge nenhum cheiro em particular, cheire essas coisas na sua imaginação;

E por fim **uma** coisa que pode **saborear**, e por isso convém ter consigo algo que pode saborear.

Recorde que dispõe na plataforma moodle do Serviço de Saúde Ocupacional de alguns materiais que contribuem para a promoção da saúde psicológica – aceda através de <https://moodle2.ipl.pt/sso/>.

Referências

Knaus, William J., The cognitive behavioral workbook for anxiety: a step-by-step program. 2014. New Harbinger Publications

Paulino, M. e Dumas-Diniz, R., Respostas psicológicas: o impacto da pandemia na saúde mental (pp 45-56), in *A Psicologia da Pandemia*, ed. Factor, Lisboa 2020.

Ordem dos Psicólogos Portugueses, - Recuperar em casa estratégias para doentes e cuidadores." Acedido em 11 de novembro de 2020, em https://ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_estrategias_para_doentes_.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses, Checklist – Sou resiliente?, Acedido em 29 de outubro de 2020, em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/sou_resiliente.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses, COVID19 - 3 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE, Acedido em 19 de novembro de 2020 em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/incerteza_como_lidar_com_ela.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses, Manual de Auto-ajuda para a Depressão: Como gerir e superar a depressão passo a passo. 2016

UCSF, Weill Institute for neurosciences – recursos para apoiar a sua saúde mental durante a pandemia COVID-19, Acedido em 4 de novembro de 2020, em <https://psychiatry.ucsf.edu/coronavirus>

Ficha Técnica:

N.º 9 Janeiro 2021

Propriedade: Instituto Politécnico de Lisboa

Serviço de Saúde Ocupacional – IPL

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)

Av. D. João II, Lote 4.69.01, 1990-096 Lisboa

Tel.: 210464732 | saude.ocupacional@ipl.pt | <https://www.ipl.pt/servicos/servico-de-saude-ocupacional>

Conselho de Gestão SSO-IPL

Prof. Coord. Manuel Correia, IPL

Prof.ª Coord.ª Anabela Graça, Presidente da ESTeSL

Prof.ª Carla Viegas, Ensino e Investigação em SO

Dr.ª Ana Delgado, Téc. Sup. de Segurança do Trabalho

Dr.ª Graciela Simões, Médica do Trabalho

Dr.ª Rita da Silva Pereira, Médica do Trabalho

Realizado por

Patricia Ramos (Psicóloga)

Equipa responsável pela edição

Patricia Ramos (Psicóloga)

Ana Delgado (Téc. Sup. de Segurança no Trabalho)

Rita Silva Pereira (Médica do Trabalho)

Tânia Silva (Téc. Sup. de Segurança no Trabalho)