



RE/MAX[®] 4YOU

296 30 20 20



Morada T3+1 totalmente remodelada
Lagoa (N. Sra do Rosário)

ID 123541107-12
145.000,00€



Morada T3 com vista mar e serra
Remédios da Bretanha

123541100-141
199.500,00€



Morada T3 no centro
Porto Formoso

ID 123541064-77
87.000,00€

Avenida D. João III, n.º 43 | Ponta Delgada (São Pedro)

4you@remax.pt | 296 30 20 20

Entrevista

Luz Melo. Presidente da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses explica os vários desafios que a pandemia e o confinamento colocaram à saúde mental. E afirma ser expectável “que nos possamos sentir frustrados, mais irritáveis ou zangados”

“As alterações que decorrem do isolamento social têm um impacto significativo”

RUI JORGE CABRAL
rcabral@acorianooriental.pt

A forma como os portugueses tiveram de enfrentar em março a pandemia de Covid-19, com uma mudança radical das suas vidas de um momento para o outro, já está a ter reflexos em termos psicológicos?

Sim, embora as pessoas reajam de forma diferente perante as situações em função das suas características pessoais e da sua história de vida, é expectável que esta pandemia provoque ansiedade, medo e preocupação com um vírus (e todas as suas presentes e futuras consequências) que se desconhece e não se controla, com a situação de distanciamento social, bem como com todas as medidas que são necessárias respeitar. Embora, na maior parte dos casos, estes sentimentos sejam normais e não sejam graves, os cidadãos podem sentir dificuldade em ultrapassá-los.

Passado este tempo de confinamento, em que todos experimentámos maiores níveis de ansiedade, para alguns, esta crise poderá ter constituído uma oportunidade de mudança a nível pessoal (adoção de um estilo de vida mais saudável) familiar (estreitamento das relações familiares, decorrentes de novas formas de contacto) ou orga-

nizacional (maior preocupação com os riscos psicossociais dos colaboradores).

Das várias realidades que emergiram com o confinamento a que as pessoas estiveram sujeitas durante um mês e meio, qual é a que mais preocupa os psicólogos?

Da complexidade da situação advêm inúmeros riscos e problemas como a desinformação, o estigma e a discriminação associada às pessoas infetadas pela Covid-19 ou que sofrem de problemas de saúde psicológica, o burnout dos profissionais de saúde, o aumento do consumo excessivo de álcool ou os conflitos familiares. É impossível selecionar apenas uma.

Se considerarmos apenas como referência, duas realidades são distintas como a do trabalho e da esfera pessoal as repercussões são evidentes.

No mundo laboral, as organizações já

Para alguns, esta crise poderá ter constituído uma oportunidade de mudança a nível pessoal, com um estilo de vida mais saudável

enfrentavam grandes desafios no que diz respeito à saúde psicológica e aos riscos psicossociais. Em Portugal, 2 em cada 10 trabalhadores sofrem destes problemas e por este motivo faltam 1,3 dias por ano. Esta realidade tenderá a agudizar-se, nomeadamente no que diz respeito a dificuldades de gestão do stress.

Do ponto de vista pessoal, face à grande exigência emocional e de adaptação, é de esperar (e já constatámos) um aumento de pessoas com problemas de saúde psicológica e um agravamento em quem já os tem. De recordar que 1 em cada 5 portugueses sofre deste tipo de problema e 22,5% sofre de distress psicológico (stress mau). A nível regional, dados publicados em 2018 pela SRS indicam que 1/3 da população dos Açores entre os 20 e os 74 anos apresenta alterações psicológicas.

Os serviços de saúde estão neste momento capazes de dar uma resposta global a todos os problemas que possam surgir derivados dos efeitos psicológicos da pandemia?

Claramente que não. Na Região, tendo como referência os rácios internacionais, é necessário duplicar o número de psicólogos existentes no Serviço Regional de Saúde. Num contexto em que o número de pessoas que sofre de problemas de saúde psicológica é superior ao do continen-

Luz Melo afirma ser necessário duplicar o número de psicólogos existentes no Serviço Regional de Saúde

te, só será possível assegurar o acesso atempado e equitativo de todos os cidadãos aos necessários cuidados, reforçando o número de psicólogos existentes e aumentando a possibilidade de acesso aos serviços por eles prestados. Por isso é urgente consolidar a sua presença na infraestrutura da saúde (nos cuidados hospitalares e comunitários, em especial nos Cuidados de Saúde Primários, e no papel que podem desempenhar na saúde pública, a nível local e regional).

Mais psicólogos significariam maior acessibilidade a intervenções custo-efetivas em áreas mais diversificadas, benefícios clínicos (diminuição do sofrimento e aumento do bem-estar e da saúde, física e psicológica) e maior capacidade para intervir no esperado acréscimo de perturbações da saúde mental/psicológica (prevenindo o desenvolvimento de perturbações psiquiátricas e os consequentes custos económicos e sociais).

A comunicação das autoridades de saúde sobre a Covid-19 foi muito centrada na necessidade das pessoas reccearem a doença e mudarem os seus comportamentos para a prevenir. Era mesmo necessário ter este discurso ou



EDUARDO RESENDES



considera que ele pode ter provocado um efeito exagerado nalgumas pessoas?

A avaliar pelo que se observa nos espaços públicos e pelas preocupações expressas pelas pessoas, existiram (e continuam a existir) dificuldades na receção do discurso. Isto tende a criar condições propícias à manifestação de reações extremas - que oscilam entre o medo excessivo e a ausência de preocupação - com consequências negativas, em ambos os casos, para a saúde pessoal e comunitária.

Apesar de ser compreensível e expectável que os responsáveis por comunicar e gerir situações de crise e risco para a saúde pública estejam eles próprios sob grande stresse, têm, com base nas suas competências, experiência, área e âmbito de atuação, o dever de contribuir para a adoção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde. É fundamental que os aspetos comportamentais e da saúde psicológica sejam considerados na forma como se comunica e nas estratégias que se implementam.

Neste sentido, a evidência científica aponta para algumas diretrizes a ter em conta na transmissão desta informação que passa, genericamente, pela prossecução de dois objetivos de promoção de comportamentos pró-sociais/pró-saúde: 1) comunicar de forma a promovê-los e reduzir a ansiedade e o stresse dos cidadãos,

2) usar estratégias diversificadas de comunicação. Entre os princípios a ter em conta na concretização do 1.º, mencionamos a comunicação honesta, clara e de fácil compreensão; a ênfase nos aspetos emocionais para além dos técnicos ou a indicação de ações específicas. Quanto ao 2.º, é importante utilizar linguagens e formatos adequados aos público-alvo e garantir a coerência e a multiplicação consistente da informação pelos vários canais disponíveis.

Ao nível das relações familiares e sociais, quais vão ser, no seu entender, as maiores alterações provocadas pela pandemia de Covid-19?

Ainda que cada família e cada pessoa tenha vivido esta situação de forma diferente e encontrado as suas próprias estratégias para lidar com ela, estar isolado, em família, com crianças e/ou adolescentes foi um desafio muito exigente. É normal que os pais se tenham sentido ansiosos, preocupados e um pouco perdidos, sem saber como gerir a situação. A chave terá passado pela forma como organizaram o dia-a-dia e equilibraram momentos de trabalho e lazer, de interação e autonomia e tempo para si.

As alterações que decorrem de um período longo de isolamento social têm um impacto significativo na nossa relação com os outros. São desafiantes e é expectável

“É de esperar (e já constatámos) um aumento de pessoas com problemas de saúde psicológica e um agravamento em quem já os tem

que nos possamos sentir frustrados, mais irritáveis ou zangados e, por isso, menos tolerantes e com menos paciência para a nossa família ou com quem contactamos. É natural que surjam alguns conflitos interpessoais. Por outro lado, poderá também ter constituído uma oportunidade de valorização das relações sociais e da perceção do impacto positivo que o apoio psicossocial pode trazer às nossas vidas e à saúde psicológica.

A pandemia fez também emergir o teletrabalho como uma realidade presente num número cada vez maior de empresas. Há efeitos psicológicos nessa mudança que as empresas devem ter em conta?

O teletrabalho apresenta vantagens mas também impõe desafios, exigências e necessidades de adaptação às organizações, aos colaboradores e às suas famílias. Por exemplo, as fronteiras entre a vida profissional e pessoal/familiar, que contribuem para o nosso bem-estar e saúde psicológica, podem esbater-se e criar um conjunto de dificuldades.

Relativamente às vantagens, o teletrabalho pode proporcionar maior liberdade e maior comodidade no exercício da profissão e era já uma prática vigente em algumas organizações antes da pandemia. Por exemplo, em França existem empresas em que o trabalhador pode selecionar dois dias por semana para estar em teletrabalho. Em Portugal esta situação começa a ser vista como uma possibilidade, oferecendo ao colaborador a possibilidade de ficar um dia por semana em casa, logo que não coincida com o que antecede ou sucede ao fim de semana.

Como desafios é importante referir que variáveis pessoais (ex. capacidade de adaptação a experiências novas), familiares (ex. gestão de dinâmicas familiares), habitacionais (ex. espaço que permita alguma privacidade) ou de recursos materiais disponíveis (ex. equipamento informático) poderão facilitar ou não a adaptação ao teletrabalho.

Neste contexto, de entre os efeitos psicológicos que as organizações devem considerar, urge reconhecer que muitas pessoas poderão ter dificuldades de adaptação e que em situação de vivência de crise, a ansiedade e preocupação que a pandemia gera, associada à necessidade de adaptação e de reorganização das rotinas familiares poderá reduzir a produtividade. É,

assim, necessário promover a adaptação e a superação das dificuldades inerentes ao processo de ajustamento mantendo um contacto frequente com os colaboradores (ex. realização de reuniões à distância); agilizar a promoção da sua autonomia (ex. planos de trabalho ajustados ao trabalhador e centrados em objetivos a curto e a médio prazo), fornecer recursos que promovam confiança nas capacidades e competências (ex. formação sobre plataformas de comunicação informática) e valorizar o contributo individual.

Os psicólogos também tiveram de adaptar a sua forma de trabalhar com a pandemia? Há questões novas para as quais a psicologia ainda não tem uma resposta?

A mudança mais evidente terá sido na intervenção clínica. Durante o período confinamento, de acordo com as recomendações da DGS e restrições impostas aos cidadãos, os psicólogos realizaram maioritariamente a sua atividade recorrendo a meios de comunicação à distância como a videochamada, prática baseada em evidência científica e prevista no Código Deontológico dos Psicólogos.

Atenta a esta mudança, a Ordem dos Psicólogos Portugueses disponibilizou aos seus membros informação, documentação, recursos e formação para os apoiar a enfrentar este desafio (debates com recurso a Livestreaming; Webinars; cursos e-learning; documentos de apoio à prática profissional e ebooks).

Paralelamente, a Ordem emitiu o documento de esclarecimento dirigido à população: “O que devo ter atenção se procurar a ajuda de um psicólogo?”. Nele chama a atenção para as condições legais necessárias para o exercício da Psicologia em Portugal (licenciatura+mestrado+inscrição na Ordem+1 ano de prática profissional supervisionada) e recomenda solicitar o número de cédula profissional e verificar, no “Diretório” do site ordemdospsicologos.pt, se a inscrição se encontra ativa evitando-se, assim, situações de “comer gato por lebre”, porque ter uma licenciatura em Psicologia não é condição suficiente para o exercício da profissão de psicólogo.

Os portugueses são um povo que preza muito a fisicalidade dos afetos, no abraçar, no beijar... O desaconselhamento destes gestos vai ter um efeito temporário ou pode acabar mesmo por tornar-se numa mudança efetiva de hábitos?

É provável que ocorram algumas mudanças neste comportamento e que passemos a dedicar a fisicalidade dos nossos afetos às pessoas que nos são mais próximas ou com quem partilhámos o nosso espaço. Talvez, este condicionalismo constitua uma oportunidade para descobrir outras formas de mostrar apreço pelos outros, como elogiar comportamentos que admiramos ou aumentar a frequência com que somos capazes de exteriorizar verbalmente os nossos sentimentos positivos. ♦