

# ISA



## COVID 19

**BEM-ESTAR E SAÚDE  
PSICOLÓGICA NO  
CONFINAMENTO**

## COVID 19

### Bem-estar e saúde psicológica no confinamento

Em tempos difíceis, queremos que a nossa união seja maior do que nunca.

Sabemos que a crise pandémica criou um sentimento de sobrecarga e de cansaço, devido ao elevado volume de informação a que estamos sujeitos e às restrições e alterações impostas nas nossas vidas.

É, por isso, normal que possamos sentir-nos tristes, ansiosos, confusos, assustados ou mesmo zangados.

Para nos ajudar a lidar da melhor maneira com o desafio do novo confinamento, reunimos e partilhamos um conjunto de recomendações e sugestões no sentido de preservar o bem-estar e a saúde psicológica.

### Permaneça atento às suas emoções, pensamentos e sentimentos

Tente compreender o que sente. É natural que tenha dias melhores do que outros e que sinta oscilações de humor e motivação. A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) recomenda que responda à [Checklist Como me Sinto?](#)

**Mantenha uma atitude positiva**, acredite na sua capacidade de lidar com o desafio, recorra a estratégias que já o ajudaram no passado a lidar com situações adversas, concentre-se no presente e naquilo que pode controlar.

Encare as dificuldades como uma oportunidade de aprendizagem e de melhorar a sua criatividade e resiliência.

### Estabeleça rotinas

Se está em teletrabalho, procure manter os horários das refeições, adormecer e acordar à mesma hora e dormir as horas necessárias.

Mantenha a rotina matinal e arranje-se como se fosse sair para trabalhar. Desta forma, aumenta a motivação e a produtividade, pois o cérebro associa aquele momento à hora de produzir.



**Os afazeres desempenhados na rotina diária proporcionam formas saudáveis de distração dos sentimentos negativos.** Criar e manter rotinas não é uma forma de negação, mas um auxílio para gerir emoções e para nos acostumarmos com as mudanças nas nossas vidas.

Organize o seu dia, separando a rotina profissional das rotinas familiares e pessoais. Defina um horário de trabalho, um tempo para a família e um tempo para cuidar de si.



**As rotinas são um elemento organizador que promove a tranquilidade** e a sensação de segurança, e que favorece o bom funcionamento do relógio biológico e a qualidade do sono.

### Estabeleça objetivos

Aproveite para aprender e fazer coisas novas, como aquele curso ou workshop online, aquele puzzle que lhe ofereceram no Natal e que ainda não conseguiu montar, as receitas de cozinha que há muito deseja experimentar ou resgatar. Decida que vai ler um livro por semana ou por mês, ou, quem sabe, começar a escrever um.

**Os objetivos devem ser realistas e concretizáveis** para reduzir o risco de angústia no incumprimento.

Dedique uma hora diária a uma atividade que lhe dê prazer, como ler, desenhar, bordar, fazer bricolage ou jardinagem. Aproveite para pôr em dia as suas séries favoritas e ver novos filmes e documentários.



### Cuide das dinâmicas familiares

As tarefas destinadas a cada elemento da família devem continuar a ser cumpridas, podendo acrescentar-se atividades que estabeleçam objetivos conjuntos da família.

Invente tarefas criativas diárias, ou a cada fim de semana, que envolvam toda a família. Se tem em casa jogos de tabuleiro dê-lhes vida. **Momentos de partilha aumentam os níveis de bem-estar e de confiança.**



### Cuide dos afetos

Mesmo à distância, mantenha os contactos com familiares, amigos e colegas, e expresse os seus afetos.

Estar longe fisicamente não significa estar esquecido e, nesse sentido, é muito importante que telefone, envie mensagens e faça videochamadas.



**O estímulo visual é muito importante, pois faz-nos sentir mais próximos e seguros.**

Promover refeições ou atividades conjuntas através de videochamada é uma forma de partilhar experiências, e a proximidade, mesmo que virtual, faz-nos sentir mais felizes e resilientes.

### Cultive o humor

O humor não significa falta de respeito ou incapacidade de reconhecer a gravidade da situação.

**O humor é uma estratégia positiva** facilitadora do funcionamento psicológico, que ajuda a lidar com o sentimento de aflição, reduz o stress e a frustração, melhora a capacidade de adaptação, proporciona momentos de alegria e permite fortalecer os nossos laços com os outros.

Sempre que rimos, o cérebro produz substâncias que reduzem o stress, diminuem a dor e melhoram a oxigenação.

## Partilhe o que sente



Falar com os outros sobre o que sentimos ajuda-nos a perceber que não estamos sozinhos e que somos compreendidos.

É importante partilhar também sentimentos de alegria. Saiba que quando nos sentimos felizes aumentamos em 25% a probabilidade de um amigo também se sentir feliz.

## Reduza a possibilidade de conflitos



O confinamento também pode refletir-se na nossa relação com os outros.

A convivência permanente em isolamento, e ter de conciliar atividades profissionais e domésticas no mesmo espaço físico, produzem uma sobrecarga psicológica, que aumenta a probabilidade de ocorrerem discussões com os que nos são próximos.

Veja as recomendações sobre [Como Evitar e Resolver Conflitos em Situações de Isolamento](#).

## Cuide da alimentação

Respeite refeições e privilegie alimentos saudáveis.

Adapte a alimentação ao seu grau de atividade e não abuse do açúcar. É normal que a ansiedade aumente a apetência por doces; se assim for coma uma banana ou um quadrado de chocolate preto. Estes alimentos contêm triptofano, substância que melhora o humor, ajuda a regular o sono e a controlar a compulsão por doces.

Modere o consumo de bebidas alcoólicas e evite fumar em demasia.



## Lembre-se de beber água

Beba pelo menos 1,5 litros de água (ou chá sem açúcar) por dia. A hidratação insuficiente desregula funções fisiológicas, compromete a formação de lágrima originando irritação ocular e pode ser causa de dores de cabeça e cansaço recorrentes.



Beber água também ajuda a controlar o apetite e o peso. Sabia que muitas vezes comemos mais do que precisamos por sede e não por fome? Isso acontece porque a fome a sede são identificadas na mesma região do cérebro e o organismo confunde os dois, fazendo-nos comer além do necessário. Quantos copos de água já bebeu hoje?

### Mantenha-se ativo fisicamente

Confinado não significa parado. Para além de ajudar manter a forma física, a saúde cardiovascular e melhorar a mobilidade, **o exercício físico promove a produção de endorfinas, substâncias também conhecidas como hormonas do bem-estar.**

Vários sites disponibilizam sessões online gratuitas, com treinos que duram entre 15 e 45 minutos consoante a modalidade, havendo opções para diferentes gostos.



Se o teletrabalho o obriga a passar muito tempo ao computador, adote posturas corretas, faça pausas de hora a hora, levante-se e vá até à janela ou ao jardim de casa, aproveite para fazer alguns alongamentos e beber água.

### Faça passeios higiénicos

Os passeios devem ser limitados às proximidades da residência, evitando locais com muitas pessoas.

Pratique-os preferencialmente num horário com boa luz. **A luz natural tem efeitos no cérebro, promovendo otimismo, alegria e energia**, o que se reflete em maior disposição para enfrentar os desafios.

Use sempre máscara e leve gel para o caso de vir a ser necessário.



### Limite o tempo de utilização de tecnologia e de exposição a ecrãs

Embora a tecnologia seja uma grande aliada neste período, não gaste todo o tempo livre na internet. Aproveite para realizar atividades em família, jogar um jogo, ler, escrever, ouvir música e fazer algum exercício.

Se recebe notificações no telemóvel, considere desligá-las em alguns períodos do dia, se entender que isso favorece a sua tranquilidade.

## Limite e seja seletivo com a informação sobre a pandemia

É importante manter-se informado, mas a informação em excesso pode causar confusão e ansiedade acrescidas.

**Procure informação apenas uma a duas vezes por dia, recorrendo apenas a fontes credíveis e atualizadas.**

Tenha uma visão crítica relativamente às informações que encontra, e rejeite boatos e informações falsas que podem promover o medo exagerado ou comportamentos de risco.

## Disponha-se a ajudar terceiros

Pode voluntariar-se para fazer alguma compra, deixar o seu contacto para conversar com pessoas idosas ou isoladas, ou doar bens.

Informe-se, por exemplo, na sua Junta de Freguesia, Associação de Moradores ou Associações de Solidariedade locais, sobre iniciativas a que possa aderir.

Lembre-se que o mínimo para si pode ser muito importante para o outro.



## Aprenda a identificar os sinais de ansiedade e stress

O stress é uma resposta do organismo a situações de pressão. Tenha em conta que este sentimento, apesar de desconfortável, tem a função de nos proteger. Quando nos sentimos ameaçados ficamos mais vigilantes e mais disponíveis para adotar comportamentos de proteção e, assim, preservar a nossa segurança e a dos outros.

Pense sempre que esta situação é temporária e que se cumprir todas as recomendações diminui consideravelmente o risco de contágio.

Os sintomas de ansiedade e stress podem ser vários e diferem de pessoa para pessoa.



Os sintomas físicos mais comuns são redução dos níveis de energia, fadiga, alterações do apetite, oscilações de peso, dores de cabeça, náuseas, tensão muscular, taquicardia, alterações do sono, tiques nervosos.

Os sintomas psicológicos incluem agitação, tristeza, pessimismo, irritabilidade, baixa autoestima, isolamento, incapacidade de relaxar, desorganização e alterações da atenção e da memória.

## Aprenda estratégias de gestão da ansiedade e do stress

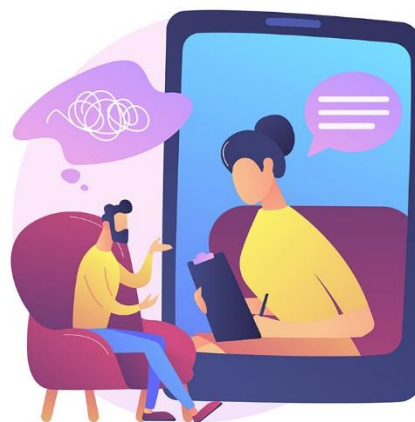
As melhores estratégias variam individualmente, mas as seguintes costumam proporcionar bons resultados:

- 👉 ser tolerante consigo próprio e acreditar nas suas capacidades e resiliência;
- 👉 estabelecer objetivos realistas e hierarquizar as prioridades;
- 👉 partilhar o que sente e praticar a empatia e solidariedade;
- 👉 manter hábitos saudáveis, que incluam a prática de exercício físico, uma alimentação cuidada e uma boa rotina de sono;
- 👉 reservar tempo para práticas de relaxamento e atividades lúdicas e de lazer.



## Peça ajuda

Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes, se se sentir demasiado sobrecarregado e desgastado pelos sentimentos de ansiedade, se se sentir ansioso durante longos períodos de tempo, se se sente incapaz de fazer funcionar a sua rotina diária, se sentir que está a ficar sem controlo, peça ajuda.



Neste [LINK](#) disponibilizamos um documento de apoio com alguns contactos úteis onde pode encontrar aconselhamento e ajuda.

Informação selecionada e compilada pela Divisão de Infraestruturas, Segurança e Ambiente e pelo Gabinete de Planeamento, Qualidade e Comunicação do ISA.

Documento de referência:

*Caixa de Ferramentas para manter a saúde psicológica. Segundo Confinamento. Ordem dos Psicólogos (Janeiro 2021).*

Ilustrações: [Freepik](#)