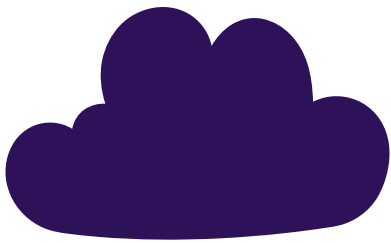


# SENTIR-SE BEM EM TEMPOS DE PANDEMIA

**PROGRAMA SAIMI II:  
SAÚDE INTEGRAL PARA  
MULHERES IMIGRANTES**

**PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**



**PROGRAMA SAIMI II:  
SAÚDE INTEGRAL PARA  
MULHERES IMIGRANTES**

**PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**

# PRESENTAÇÃO DA GUIA

Desde o aparecimento da pandemia do Covid-19 surgem-lhe pensamentos negativos? Custa-lhe a gerir algumas das suas emoções? Tem dificuldade em completar as suas actividades quotidianas? Não se preocupe! Apesar de ser muito incomodo, queremos dizer-lhe que a sua resposta é normal.

Viver uma pandemia é uma situação invulgar para a qual ninguém nos prepara. A pandemia provocou muitas mudanças na nossa rotina e exigiu-nos uma **adaptação contínua**. As mudanças frequentes geram muita **incerteza** e uma sensação de **perda de controlo** que, ao prolongar-se no tempo, pode esgotar-nos psicologicamente. Para além disso, se estamos expostas a outras situações complicadas (como é viver num país diferente do nosso), o **mau estar psicológico** poderia ser mais intenso e afectar-nos de forma significativa.

Esta **guia de apoio** visa promover uma resposta favorável a estas mudanças. Mas como? Ao identificar os nossos **pensamentos**, podemos reconhecer melhor as nossas emoções e reduzir o ruído interno que aparece quando temos que enfrentar novas situações. Além disso, devemos promover **hábitos saudáveis** e de **autocuidado**.

Mas se este guia não é suficiente, poderemos proporcionar-lhe **informação adicional** e outros recursos para que se sinta melhor durante a situação de pandemia.

*A elaboração desta guia é uma acção desenvolvida pela ONG Mestura que pertence à segunda edição do programa **SAIMI: Salud Integral a Mujeres Inmigrantes**, financiado pela agência tributária em 0,7% sobre o Imposto de Rendimento Singular (IRS), e gerido pela Secretaría Xeral da Igualdade da Xunta de Galicia.*



*A tradução desde material a Português (Portugal) foi realizada por Sara Lamego, uma pessoa voluntária que participa no programa **A Túa Voz II**, financiado pela agência tributária em 0,7% sobre o Imposto de Rendimento Singular (IRS), e gerido pela Consellería de Política Social da Xunta de Galicia.*





# **ÍNDICE**

## **1. INTRODUÇÃO: VIVER EM PANDEMIA**

### **1.1. CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS**

### **1.2. A MINHA REAÇÃO É NORMAL?**

### **1.3. EXISTE UM MAIOR RISCO DE SENTIR-ME MAL?**

## **2. SENTIR-NOS BEM EM TEMPOS DE PANDEMIA**

### **2.1. CONTROLAR PENSAMENTOS NEGATIVOS**

### **2.2. GERIR AS EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS**

### **2.3. TER BONS HÁBITOS**

## **3. E SE NÃO É SUFICIENTE?**

## **4. FONTES DE INFORMAÇÃO**



# 1. INTRODUÇÃO: VIVER EM PANDEMIA

## 1.1. CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Falamos que vivemos numa **pandemia**, pois estamos expostas a uma **doença viral (COVID-19)** de **rápida propagação**, que se estendeu pelo mundo e afectou a muitas pessoas tanto a nível da saúde, como a nível económico e social, durante um **período prolongado de tempo**.

A pandemia do COVID-19 está a prejudicar até mesmo as pessoas que não contraíram a doença, pois a simples convivência com o vírus e a necessidade de protegermos dele, trouxe consigo **muitas mudanças no nosso quotidiano** (que sofrem constantes revisões) e que afetam especialmente as nossas rotinas e a nossa forma de relacionarmos-nos. É normal que nesta situação extraordinária, sintamos incerteza, insegurança, sensação de perda de controlo, entre outras emoções que afetam o nosso **bem-estar psicológico**.



Tendo em conta as consequências gerais causadas pela pandemia, não é de estranhar que neste contexto reajamos com algum **alarme**, uma vez que a **nossa saúde está ameaçada** (mesmo com os avances da medicina). Mas se também estivermos expostos a outros **pontos de stress secundários**, o nosso bem-estar psicológico pode comprometer-se consideravelmente:



Estamos expostos a uma doença nova e duradoura que afeta de forma global



Além disso, temos muitas mudanças da rotina social, familiar, laboral e situação económica.

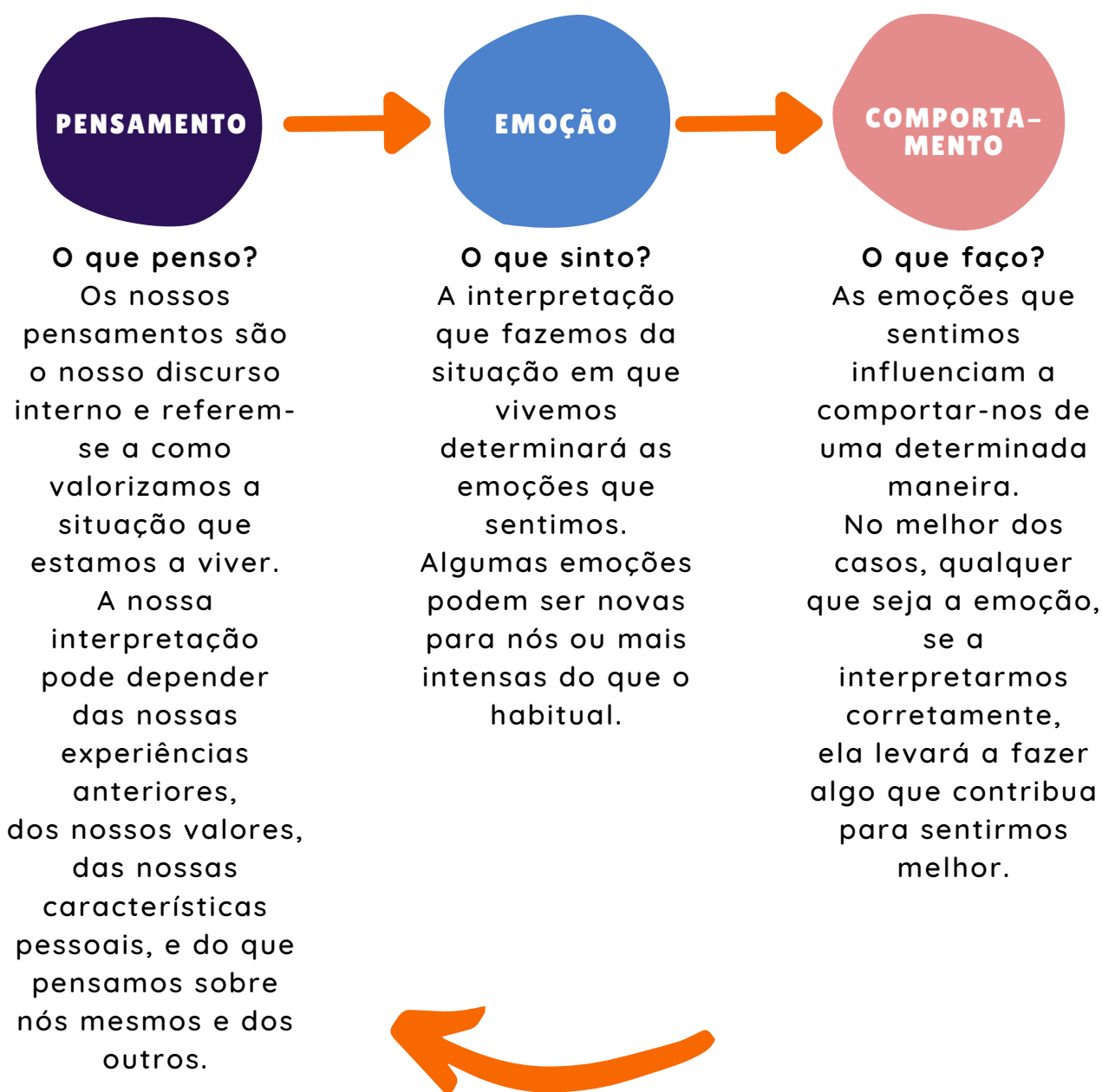


Podemos chegar a sentir ansiedade, stress, medo, angustia, impotência, tristeza, irritabilidade, raiva, entre outras emoções.

## 1.2. A MINHA REAÇÃO É NORMAL?

Como dizíamos, não é de surpreender que experimentemos emoções desagradáveis numa situação nova e imprevisível. No entanto, apesar de todos nós estarmos a passar pela pandemia, nem todos estamos a viver-la da mesma forma. Há tantas experiências e reações quanto há pessoas, todas elas são válidas e normais.

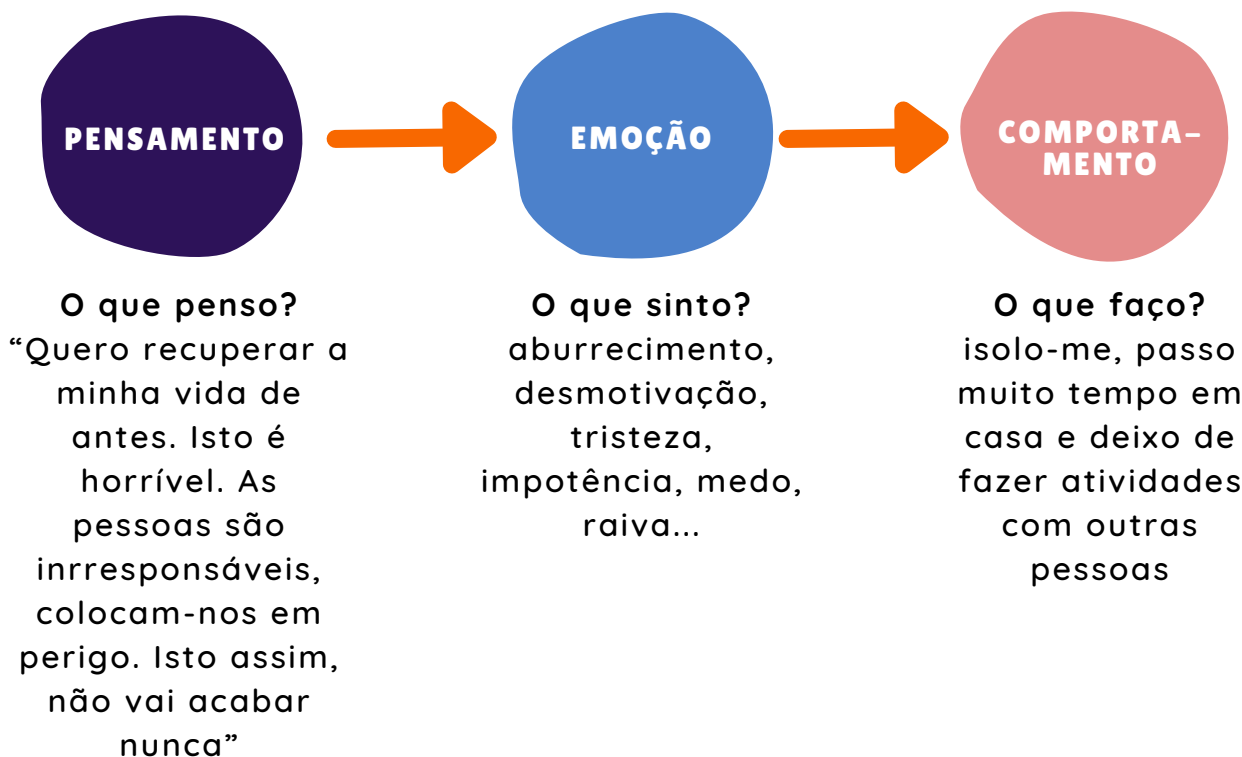
E de que depende a nossa reação? Principalmente dos nossos pensamentos, ou seja, da interpretação da situação sobre a qual estamos a viver. Dependendo de como valorizamos essa situação, vamos reagir de uma forma ou de outra: vamos sentir e comportar de uma determinada maneira.



Além disso, o nosso comportamento muitas vezes reforça a nossa interpretação inicial.



Um exemplo de uma reação comum que pode ocorrer quando vivemos numa pandemia:



O mais comum em uma situação de pandemia é que apareçam:

- **Pensamentos repetitivos e intrusivos** como: "isto nunca vai passar", "quero a minha antiga vida", "não vou conseguir sair disto", "estou a destruir-me, estou a apagar-me", "não vou conseguir um trabalho", entre outros.
- **Emoções desagradáveis**: tristeza, stress, apatia, irritabilidade, raiva, exaustão emocional, etc.
- **Hábitos pouco saudáveis**: isolamento, baixa atividade física, negligência com a higiene ou com a aparência física, aumento da ingestão de alimentos, etc.
- **Sensações físicas**: alterações no sono ou apetite, fadiga, agitação, palpitações, tensão muscular, falta de ar, etc.

Experimentar qualquer uma destas reações é normal e, de uma forma geral, não devemos nos preocupar, pois são as consequências típicas de experimentar uma situação tão invulgar. Algumas emoções e reações são mais frequentes do que outras. A maioria delas passará sem necessidade de intervenção, ou com ajuda ocasional (como a que oferecemos neste guia). No entanto, se alguma dessas reações tornar-se **permanente e/ou intensa**, ou estiver interferindo muito no seu dia a dia, considere a possibilidade de receber ajuda psicológica profissional.

### **1.3. EXISTE UM MAIOR RISCO DE SENTIR-ME MAL?**

O sofrimento psicológico pode-se tornar mais frequente, duradouro ou intenso se você estiver em qualquer uma destas situações:

**ESTÁ NUMA SITUAÇÃO DE DESENRAIZAMENTO**

**ESTÁ EM PROCESSO DE ADAPTAÇÃO NUM PAÍS DE ACOLHIMENTO**

**ESTÁ A ENFRENTAR O DUELO MIGRATÓRIO**

**SENTE-SE DESINFORMADA OU ISOLADA (POR CAUSA DE UMA BARREIRA LINGUÍSTICA, DA FALTA DE EXPERIÊNCIA DIGITAL, ETC.)**

**PERDEU ALGUÉM PARA ESTA DOENÇA**

**VOCÊ OU UM ENTE QUERIDO SOFRE COM ESTA DOENÇA**

**NÃO PODE AJUDAR A FAMÍLIA QUE ESTÁ NO SEU PAÍS DE ORIGEM**

**NÃO TEM ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE**

**AINDA NÃO FOI VACINADO**

**ESTÁ A REGULARIZAR A SUA SITUAÇÃO**

**PERDEU OU PASSOU POR UM DESPEDIMENTO TEMPORAL DO SEU EMPREGO**

**TEM DIFICULDADES ECONÓMICAS**

**ESTÁ A PASSAR POR UMA SITUAÇÃO DE CONFLITO EM SUA CASA**

**TEM DIFICULDADES EM CONCILIAR O CUIDADO DOS SEUS FILHOS**

**JÁ SOFREU PROBLEMAS DE SAÚDE FÍSICAS OU PSICOLÓGICAS**

Qualquer uma destas situações pode aumentar o sofrimento emocional, mas não necessita de ser assim. Se você está a passar por alguma destas situações, convidamo-la a prestar mais atenção ao aparecimento dos sinais de sofrimento psíquico que são expostos nesta guia.

## 2. SENTIR-NOS BEM EM TEMPOS DE PANDEMIA

Esta secção apresenta algumas diretrizes para controlar os pensamentos negativos, gerir as emoções desagradáveis e ter hábitos saudáveis e, com isso, reduzir o desconforto psicológico derivado da situação de pandemia.

### 2.1. CONTROLAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

Como explicámos anteriormente, os pensamentos são o discurso interno que temos com nós mesmas e que revelam como interpretamos a situação que estamos a viver. Eles determinam o que sentimos e o que fazemos.

Normalmente os nossos pensamentos ajudam-nos a estar conscientes do que estamos a viver, a enfrentar a situação e a responder de forma útil a ela. No entanto, às vezes somos inundados por alguns pensamentos automáticos, intrusivos e irrealistas que, em vez de nos ajudar a resolver a situação, interferem com o nosso bem estar.

Este tipos de pensamentos negativos geralmente aparecem se estamos a passar por uma situação emocionalmente intensa ou aflitiva, e são difíceis de controlar. Se tem pensamentos desse tipo, convidamos-lhe a colocar em prática estes três passos:

#### 1 Identifique o seu pensamento

Tire alguns minutos para se perguntar:

- Há algo que me preocupa?
- Que penso sobre a situação que me preocupa?
- Como me afeta esta situação?
- Esses pensamentos estão a resolver a situação ou, pelo contrário, estão a bloquear-me e a causar-me desconforto?

#### 2 Enfrente os seus pensamentos

Muitas vezes consideramos os nossos próprios pensamentos como verdades absolutas, mas às vezes as nossas interpretações estão erradas. Já pensou que algo ia ser horrível e no final não foi tão mau como imaginou? Depois de identificar os pensamentos que estão a causar desconforto, questione:

- Qual é a probabilidade de o que eu penso seja verdadeiro ou real?
- Pode haver uma explicação alternativa?
- Se outra pessoa passasse por isto, ela interpretaria da mesma forma?
- Se outra pessoa me dissesse que está a passar por isto, o que lhe diria?

### **3** Crie uma frase pessoal

O que dizemos a nós mesmas tem muito poder (ainda mais do que o que os outros nos podem dizer). Assim como podemos animar-nos quando temos um dia difícil, podemos criar frases pessoais para dizer a nós mesmas em tempos difíceis.

- Quando começar a sentir emoções desagradáveis, diga a si mesma: "Não vou deixar este sentimento afectar-me", "Este sentimento é temporário".
- Se está a sentir-se assim há algum tempo: "Sinto-e mal porque é uma situação difícil", "Vou fazer algo para me sentir melhor, como conversar com alguém que possa ajudar-me ou apoiar-me".
- Quando você se sentir melhor, parabeneze-se por isso: "Ok, eu fiz isso!"

Mais abaixo pode ver um exemplo de como colocar essas três instruções em prática para mudar os pensamentos negativos:

**Situação:** Acabou de falar ao telefone com o seu pai que está no seu país de origem e ele diz-lhe que o seu vizinho testou positivo para o COVID-19. Ao final da chamada, retoma a atividade em que estava, mas não consegue concentrar-se. Os seus filhos chegam da escola e não fica irritada com eles. Nessa noite não é capaz de adormecer. Sente angústia e ansiedade. E começa a pensar: "O meu pai e o vizinho estiveram juntos há poucos dias. E se a doença estivesse na fase de incubação e infectou o meu pai? Não sei o que faríamos... Ele está sozinho, não tem ninguém que possa cuidar dele. E o sistema de saúde é terrível! Não tenho possibilidades de mandar dinheiro ou remédios desde o país onde estou. Como é possível esta situação?!"

**Analise os seus pensamentos** e perceba que a sua preocupação não é poder dar ao seu pai os cuidados de que ele precisa se ficar doente. Este pensamento não lhe permite resolver a situação. E comece a **confrontar o pensamento** que está a assumir como verdade, reconhecendo que nem sabe se o seu pai está infectado ou não. Na verdade, ele não apresenta nenhum sintoma e você sabe que ele conhece as medidas de prevenção mais eficazes. Pense no que diria a uma pessoa na mesma situação, talvez algo como: "Não se assuste. Agora ele está bem. Talvez o vizinho ainda não estivesse infectado quando se viram. Além disso, se eles usaram a máscara e respeitaram a distância, as possibilidades de contágio são reduzidas. E se no final, o seu pai testar positivo, até pode ser que não venha a precisar de nenhum tratamento específico. Vamos esperar." Use a sua **frase pessoal** e diga a si mesma que este sentimento não vai derrotá-la e distraíga-se com outras atividades agradáveis.

## 2.2. GERIR AS EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Já vimos que o nosso humor está ligado aos nossos pensamentos. O que passaria se identificamos os nossos pensamentos negativos e mudamo-los, mas, ainda assim, temos sentimentos desagradáveis?

A primeira coisa que temos que entender é que todas as **emoções têm um uso**. Não há emoções "más" ou "negativas", embora algumas sejam mais desagradáveis de sentir do que outras. E mesmo aquelas que podem ser desconfortáveis também podem ser boas para nós, pois **ajudam-nos a identificar as nossas necessidades e a adaptar-nos às situações em que vivemos**.

Já sentiu-se enervada ao deparar-se com uma situação em que teve que resolver? Por exemplo, antes de uma entrevista de emprego, de um exame, ou de um processo administrativo. O stress que sentiu ajudou-a a perceber que a situação era importante, e que deveria investir esse tempo e energia para obter os melhores resultados possíveis para si. O stress também a ativa fisicamente, incentivando-a a enfrentar a situação ativamente. Se nessa situação não sentisse nenhum stress, o mais provável é que deixasse passar essa reunião importante, se confundisse com as datas, ou não se esforçasse para resolver esse assunto importante. No final, o resultado seria desfavorável para si.

Não gostamos de sentir stress, mas essa emoção, na medida certa, é necessária para a adaptação. O que podemos fazer, portanto, com o resto das emoções desagradáveis que podem aparecer em uma situação de pandemia?

### 1 **Identifique a emoção, normalize-a e aceite-a.**

Muitas vezes rejeitamos as emoções que nos são desagradáveis, dizendo a nós mesmos: "Não quero sentir isto". No entanto, a única coisa que conseguimos é dar mais atenção a essa emoção, tornando-a ainda mais intensa e duradoura. Em que é que pensa se disser a si mesma: "Não penses no carro vermelho"? Sim, provavelmente no carro vermelho... Pois algo semelhante acontece com as nossas emoções.

Aceite que as emoções estão presentes e normalize-as. Não resista, não seja crítica consigo mesma. Tudo o que sente é normal. Identifique a emoção e pergunte a si mesma:

- Considerando a situação em que vivo, devo sentir-me diferente?
- Se eu contasse a alguém como me sinto, eles entenderiam as minhas emoções?
- Poderia compreender que uma outra pessoa estivesse a sentir o mesmo que eu?



- **Enfrente e redirecione a emoção de:**
- **Ansiedade.** Esta emoção aparece quando detectamos uma ameaça, algo que pode comprometer o nosso bem-estar físico e/ou psicológico. Não é de surpreender que a sintano contexto de uma pandemia. A ansiedade pode produzir estas respostas fisiológicas:



Todas estas sensações físicas são desagradáveis para nós e, em certas ocasiões, geram ainda mais ansiedade. Para relaxar o nosso corpo e sentirmo-nos mais calmas podemos fazer a **respiração do diafragma**, uma respiração lenta e profunda. Praticamos?

### **RESPIRAÇÃO DIAFRAGMA**

Dirija-se a um lugar tranquilo e fique numa posição confortável, sentada ou deitada.

Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen, acima do umbigo, e comece a respirar lentamente.

Inspire pelo nariz por 3 segundos.

Aguante o ar durante 3 segundos.

Expire todo o ar pela boca por 6 segundos.

Tente que o ar não fique no peito, mas que desça até o abdómen, enchendo a barriga. A mão que está no abdómen deve mover-se ao ritmo da sua respiração, enquanto a que está no peito mal se moverá.

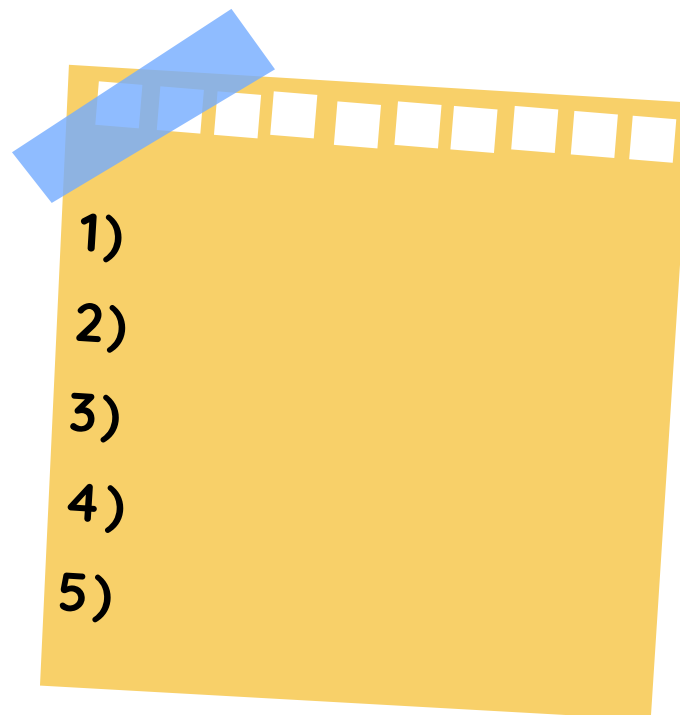
Repita este exercício por vários minutos. E notará como o seu corpo começa a relaxar-se gradualmente.

- **Tristeza.** Experimentamos este sentimento quando perdemos alguém ou algo importante para nós. Em tempos de pandemia esta emoção costuma estar relacionada com a morte de um ente querido, com a perda de estabilidade, com a ruptura da nossa rotina e das nossas atividades diárias, entre outros eventos extraordinários.

Às vezes, esta emoção é tão intensa ou duradoura que nos arrasta com ela. Perante um dia triste, o mais provável que queiramos isolar-nos e reduzir a nossa atividade. Mas será que estas ações não alimentam ainda mais a nossa tristeza?

A convidamos a tentar quebrar a inércia causada pela tristeza, **planeando atividades gratificantes que promovam emoções agradáveis** como a alegria, a motivação, e sentimentos de utilidade.

Escreva 5 atividades diárias que costuma gostar (por exemplo: passear, ler uma revista, dançar, regar as plantas, fazer algo artesanal, pintar as unhas, tomar banho, falar com alguém ao telefone,...) e tente incluí-las no seu dia.



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

A tristeza também nos leva a prestar atenção naquelas coisas que não gostamos, impedindo-nos de aproveitar os bons momentos que possam existir. No final do dia, reserve algum tempo para se **focar nas coisas boas** que existiram e faça um exercício de **gratidão** por elas. Quais foram as coisas pelas quais sentiu gratidão hoje?

- **Raiva ou irritação.** É muito provável que estas emoções apareçam em um contexto de pandemia, pois indicam ~~desacordo com a situação que estamos vivendo~~ ~~desacordo com a situação que estamos vivendo~~ seja externa (por exemplo, pelas restrições legais implementadas) ou interna (querer fazer uma actividade que envolve um contato social, mas descartá-la por segurança).

Ao identificar essa emoção, pergunte a si mesma: O que é que me deixa com raiva? O que é que eu gostaria de mudar? Posso fazer algo para mudar o que me incomoda? Até que ponto vale a pena ficar chateada com isso?

Se identifica que os seus comportamentos não estão a ser saudáveis ou adaptativos, ou seja, que lhe estão afetando emocionalmente e que estão interferindo na sua vida, pode seguir estas orientações:

## 2.3 TER BONS HÁBITOS

Se identifica que os seus comportamentos não estão a ser saudáveis ou adaptativos, ou seja, que lhe estão afetando emocionalmente e que estão interferindo na sua vida, pode seguir estas orientações:

### 1 Estabeleça uma rotina.

Obtenha uma agenda ou um calendário e planeie as suas atividades semanais. Tente fazer com que os dias em que não trabalha sejam diferentes, incluindo no seu dia a dia:

- Tempo de descanso.
- Atividade física moderada. Não precisamos correr uma maratona, basta meia hora por dia de atividade física moderada para melhorar o seu humor (caminhar para o trabalho ou fazer compras, passear,...).
- Cuidados com a aparência e comportamentos de higiene pessoais.
- Horários de alimentação.

Tente introduzir durante a semana alguma atividade nova: conhecer alguém, mimar-se, ter um hobby, participar num evento, entre outras actividades prazerosas.

### 2 Mantenha o contato com as outras pessoas.

As pessoas são seres sociais, precisamos estabelecer relações interpessoais significativas para sentirmos-nos bem. Entre em contato com as pessoas que ama e que são um apoio para você, especialmente se estiver sentindo-se mal. Felizmente, a tecnologia permite-nos entrar em contato até com as pessoas que estão longe. Aproveite!



### 3 Assuma o controlo das coisas sobre as quais pode controlar.

Desde que a pandemia começou, há muitas coisas sobre as quais não temos controlo. Pensar nisso faz-nos sentir desamparadas e inseguras. Faça um esforço para procurar o controlo dentro do caos.

Você não pode controlar ou mudar uma pandemia, mas pode controlar o que quer fazer.

Concentre-se no presente, na sua rotina e nas atividades do dia-a-dia que dependem de si.

### 4 Mantenha-se informada.

Nesta situação tão incerta, é normal e adaptável que queiramos ser informados, pois dá-nos uma certa sensação de controle e segurança. No entanto, temos que ter cuidado com as fontes de informação. Utilize os canais oficiais e verifique periodicamente as atualizações dos aspetos que lhe possam interessar (plano de vacinação, restrições na sua zona, novas medidas de segurança...). Mas cuidado com o excesso de informação! Evite consumir-se sobre os assuntos que mais lhe preocupam ou geram emoções negativas.

## 3. E SE NÃO É SUFICIENTE?

Se considera que as orientações propostas nesta guia não são suficientes para melhorar o seu desconforto psicológico; que se tornou mais intenso, frequente ou duradouro e/ou está a afectar consideravelmente o seu dia-a-dia; e/ou se tem um comportamento de automutilação ou pensamentos de auto-lesão, considere procurar ajuda profissional.

Pode comunicar-lo:

- Ao seu médico de família.
- Aos serviços sociais comunitários da sua câmara municipal.
- A alguma associação de intervenção social da qual seja associada.
- Ao Colégio Oficial de Psicólogos da Galiza: 981 53 40 49.
- Ao Teléfono da Esperança, disponível 24 horas por dia para atender situações de emergência: 981 51 92 00

Em qualquer um destes lugares, a poderão aconselhar sobre os recursos disponíveis que podem atender às suas necessidades ou, até mesmo, fornecer ajuda diretamente.

## **4. FONTES DE INFORMAÇÃO**

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A., (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana Salud Pública: 46(1).

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [Bienestar Emocional]. *Recuperado de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>*

Morán, N., Berdullas-Saunders, S., Fausor, R. (2020). *Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones (#1)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.





XUNTA  
DE GALICIA



ONG MESTURA

# SENTIR-SE BEM EM TEMPOS DE PANDEMIA



**PROGRAMA SAIMI II:  
SAÚDE INTEGRAL PARA  
MULHERES IMIGRANTES**

**PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**