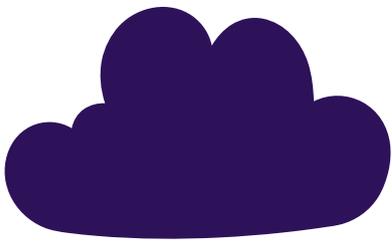
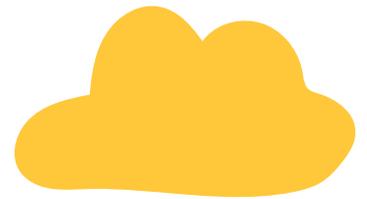
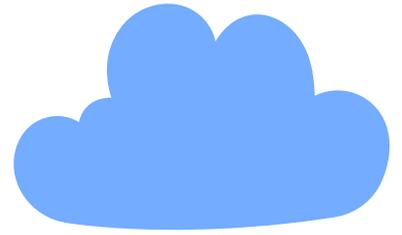
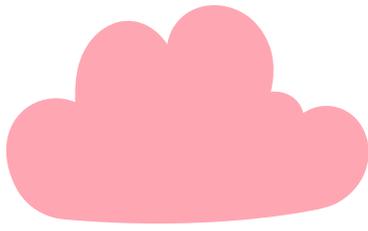


SENTIR-SE BEM EM TEMPOS DE PANDEMIA

**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.

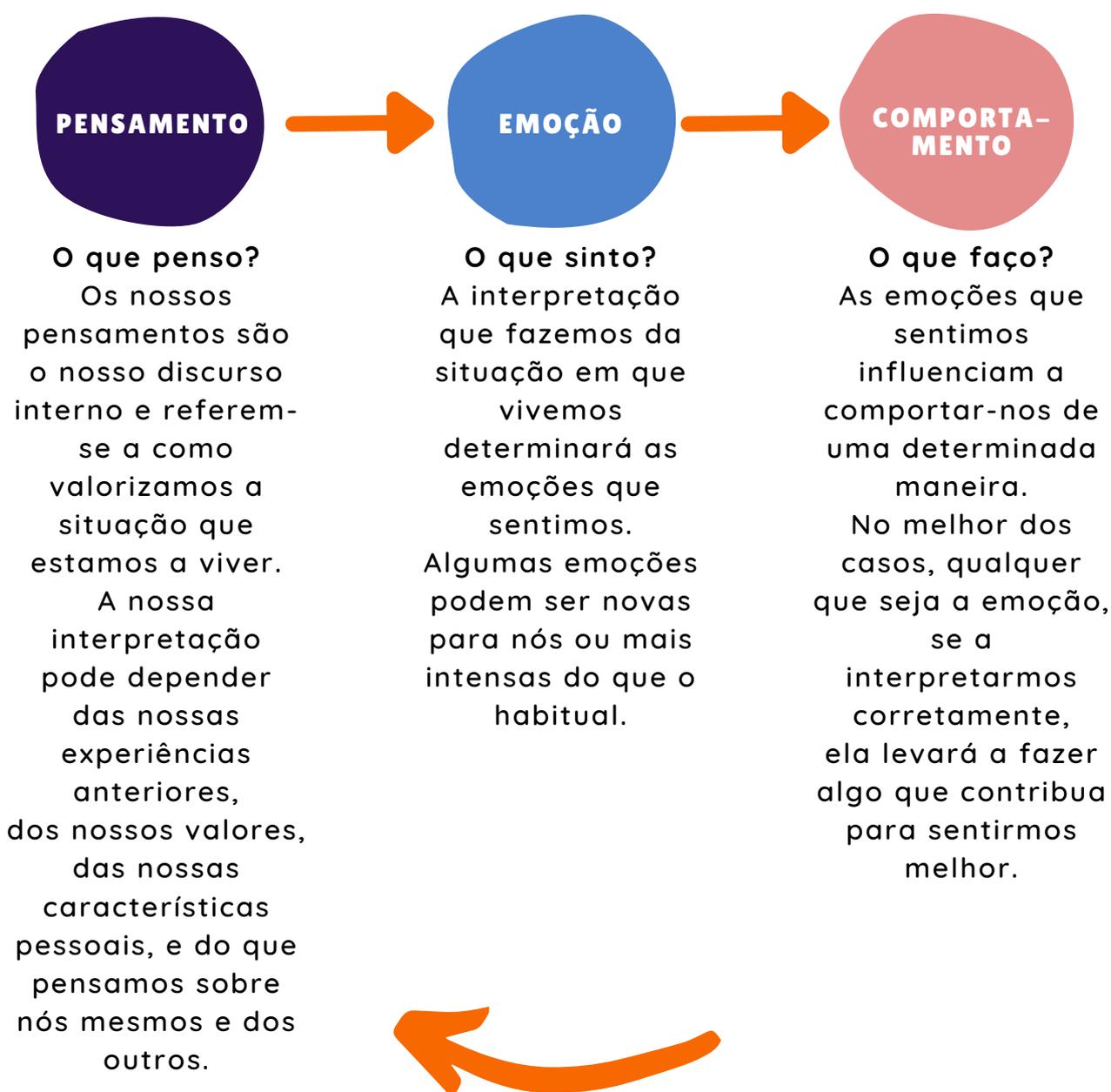


Podemos chegar a sentir ansiedade, stress, medo, angustia, impotência, tristeza, irritabilidade, raiva, entre outras emoções.

1.2. A MINHA REAÇÃO É NORMAL?

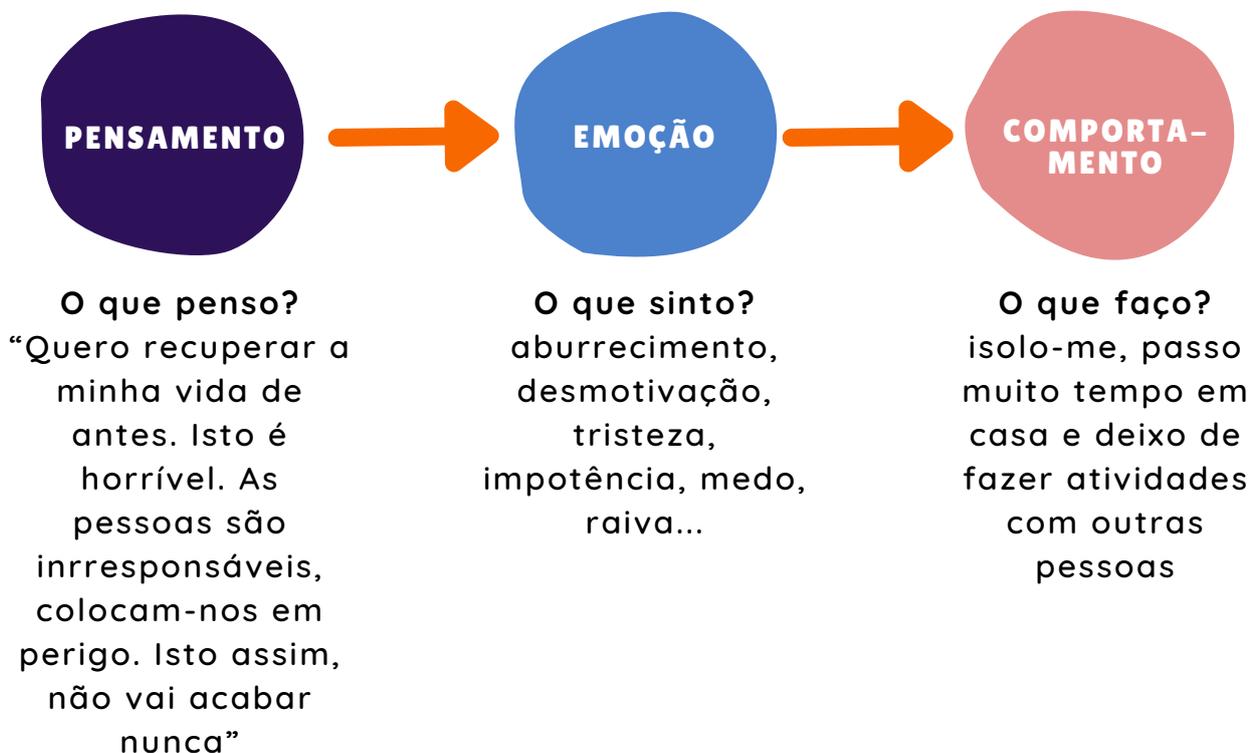
Como dizíamos, não é de surpreender que experimentemos emoções desagradáveis numa situação nova e imprevisível. No entanto, apesar de todos nós estarmos a passar pela pandemia, nem todos estamos a viver-la da mesma forma. Há tantas experiências e reações quanto há pessoas, todas elas são válidas e normais.

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?

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-me 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~~ desejo 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 TUA VOZ II
ONG MESTURA