

Unidade de  
Investigação  
[IPSantarém]



1 de junho  
de 2020

# WEBINARS da UI\_IPSantarém

Saúde mental

Teresa Coelho

Moderador: Filipe Madeira

# Saúde mental

A saúde mental, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

Vemos que um **pequeno movimento quase impercetível**  
**do leme**

Tem o poder de mudar o rumo de um navio

Extraordinariamente grande e extremamente carregado

Apesar do peso da água que pressiona cada uma das suas  
pranchas

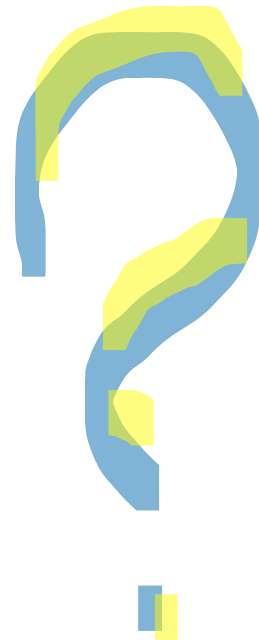
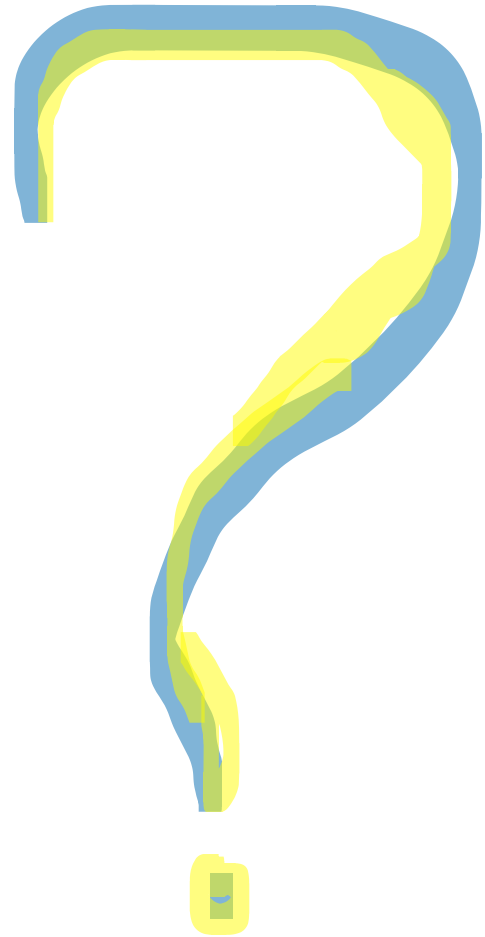
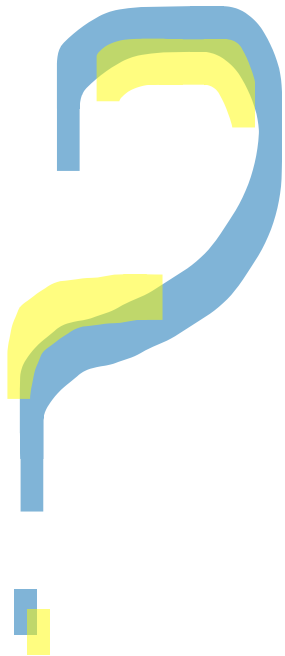
E apesar dos ventos poderosos que inflam as suas poderosas  
velas

Leonardo da Vinci

# Saúde mental

A saúde mental durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

Bem adquirido?



Algo que precisa  
de ser  
promovido?

- A Unicidade de cada Pessoa

(experiencias, fatores de vulnerabilidade, fatores protetores,...)

**A saúde mental antes, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?**

# Saúde mental

A saúde mental antes, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

## Promoção da Saúde e Prevenção da Doença • Saúde Mental (DGS)

- ▶ A saúde mental é a base do bem-estar geral, “**não há saúde sem saúde mental**”.
- ▶ Ao considerarmos a “saúde mental” estamos a falar de:
  - a) **Capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida/mudanças;**
  - b) **Superação de crises** e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais;
  - c) Ter capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar;
  - d) Ter sentido crítico e de realidade mas também humor, criatividade e **capacidade de sonhar;**
  - e) **Estabelecer relações satisfatórias** com outros membros da comunidade;
  - f) **Ter projetos de vida** e, sobretudo, descobrir um sentido para a vida.

<https://www.sns.gov.pt/reforma-faq/promocao-da-saude-e-prevencao-da-doenca-%E2%80%A2-saude-mental-%E2%80%A2-conceito-2/>

# Saúde mental

A saúde mental antes, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

- Quanto **mais tempo** estivermos isolados **maiores serão os riscos** de sofrermos doenças psiquiátricas;
- Sabemos que a quarentena pode originar uma constelação de sintomas psicopatológicos, designadamente, humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insónia, etc;
- Vivemos tempos estranhos em que se levantam muitas dúvidas, e irá certamente demorar muitos anos até compreendermos qual foi o verdadeiro impacto da pandemia na saúde mental.

(Afonso, 2020)

# Saúde mental

A saúde mental, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

Numa crise psicológica evidencia-se:

- Quebra no equilíbrio psicológico
- **Declínio das suas estratégias de *coping***: as formas de lidar habituais da pessoa não estão a ser eficientes
- **Experienciam-se sentimentos de desorganização emocional, desesperança, tristeza, confusão e pânico**
- A adaptação a uma crise psicológica depende de fatores como a **perceção/significado do indivíduo face ao evento**.
- A crise pode, de facto, ameaçar a saúde mental, mas pode também potenciar o crescimento individual.

<https://www.portaldasaudemental.pt/interferencias-na-saude-mental/crise/>

# Saúde mental

A saúde mental **antes**, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

## Recomendações da OMS - Saúde Mental durante a COVID-19

- **Evite** ler, ouvir ou ver notícias que o deixem ansioso ou angustiado
- **Partilhe** histórias positivas
- A difusão de mensagens simples e claras é fulcral na relação entre os profissionais de saúde e a sociedade.
- A **manutenção** das rotinas familiares é importante, especialmente se as crianças estiverem confinadas a casa.
- As pessoas em isolamento devem **manter** os seus contactos sociais, seja online ou por telemóvel
- As situações de ansiedade e stress, em momentos como o que vivemos atualmente, são normais – é preciso coloca-las em perspetiva.
- [file:///D:/webinar%20SM/Recomendações-da-OMS Saúde-mental-durante-a-COVID-19.pdf](file:///D:/webinar%20SM/Recomendações-da-OMS%20Saúde-mental-durante-a-COVID-19.pdf)



# Saúde mental

A saúde mental, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

Todos nós temos  
a nossa própria  
caixa de Pandora



# Saúde mental

A saúde mental, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

Esperança

Experiencias positivas

Atenção ao Outro



# Saúde mental

A saúde mental **antes**, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

## Em síntese

- Os sinais podem ser subtis, verbalizados ou não;
- Esteja especialmente atento a qualquer alteração e valorize-a;
- Conjugue todos os indícios verbais e não verbais;
- A atenção ao outro é um desafio com ganhos para todos;
- Utilize a imaginação como recurso;

Unidade de  
Investigação  
[IPSantarém]



**MUITO OBRIGADA!**

# Saúde mental

A saúde mental antes, durante e após a pandemia de coronavírus;  
Como lidar com o isolamento em tempos de pandemia?

