



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
EUGÉNIO DE CASTRO

PSICLOGIA  
Serviços de Psicologia  
e Orientação  
A E Eugénio de Castro

SAÚDE PSICOLÓGICA EM TEMPOS DE INCERTEZA

É **sempre** tempo de **mudar**  
tudo para sempre!

**R**econfigurar  
eorganizar  
ecomeçar

*Assim tem acontecido em todas as etapas da história, o inesperado aconteceu e acontecerá, porque não temos futuro e não temos certeza nenhuma do futuro (...) Essa incerteza é uma incitação à coragem. A aventura humana não é previsível, mas o imprevisto não é totalmente desconhecido. Somente agora, se admite que não se conhece o destino da aventura humana. É necessário tomar consciência de que as futuras decisões devem ser tomadas contando com o risco do erro e estabelecer estratégias que possam ser corrigidas no processo da ação, a partir dos imprevistos e das informações que se tem (Morin, 2000).*

**Apesar da incerteza, é tempo de perseverar.** Vivemos no imprevisível e na aleatoriedade, mas no tempo certo para **decidir não desistir.** Não importa onde parámos ou onde os recentes acontecimentos de exceção nos fizeram parar. O que é importante é que **é sempre possível e necessário recomeçar.** **A solução pode acontecer já amanhã... E se eu desistir hoje?**

Pode este tempo ser um catalisador de **transformação**, dando-nos uma oportunidade para pensarmos um **futuro** mais certo? Como seria possível não termos medo neste momento? Aquela tensão que nos mantém desassossegados, um estado geral de alerta e um desalento feito de inquietude? Faz sentido nestes

tempos e, por muito pouco confortável que nos faça sentir, **é um estado que pode ser aproveitado para agir**, em função do plano que cada um de nós delinear para enfrentar os desafios que se nos deparam.

COVID-19, alterações climáticas, guerra na Ucrânia, uma crise socioeconómica anunciada... É natural que predominem **sentimentos de tristeza, raiva, insegurança e medo** de exposição ao mundo em permanente convulsão. Contudo, gradualmente, será possível recuperar alguma normalidade, em segurança, se desenvolvermos uma atitude **resiliente** que nos permita ultrapassar experiências negativas **adaptando, transformando e persistindo.**

Não podemos, no entanto, iludir-nos e acreditar que a resiliência fará desaparecer os problemas. A resiliência **não é uma poção mágica**, mas pode-nos ajudar a ultrapassar os momentos difíceis. Ser resiliente não é estar sempre calmo ou imperturbável, não é ter sempre resposta para tudo. Também não é aguentarmos tudo sem nos queixarmos ou sem pedir ajuda... pelo contrário. Ser resiliente também é **saber pedir ajuda quando precisamos.**

## A ansiedade e o medo podem ser mais contagiosos do que o vírus ou tão destrutivos como a guerra.

Se estivermos permanentemente hipervigilantes, a ansiedade deixa de ter o efeito positivo de proteção (de nos levar a adoptar medidas que contribuem para nos deixar, a nós e aos outros, mais confiantes e seguros) para nos imobilizar e fragmentar o nosso bem-estar psicológico.

Por isso, é elementar desenvolvermos estratégias que nos permitam **regular a ansiedade e combater o medo exagerado do imprevisível.**

Usar a **REGRA DOS 3R** para organizar os pensamentos e os sentimentos negativos:

### 1.

**RECONFIGURAR... as exigências da nova realidade.**

Questionem o medo e desenvolvam um filtro crítico. A imprevisibilidade e a incerteza não desapareceram, nem desaparecerão brevemente, mas teremos de aprender e é possível viver com elas. *A incerteza é a única certeza que existe. E saber como viver com a insegurança é a única segurança.*

### 2.

**REORGANIZAR... adaptando o dia-a-dia à nova realidade.**

Planeiem como e quais as tarefas e atividades que terão de abandonar, as que são para manter ou adaptar, bem como as novas tarefas e procedimentos que terão de incluir na vossa rotina.

### 3.

**RECOMEÇAR... amanhã é sempre um novo dia.**

Esta fase é apenas mais um desafio. Lembrem-se de todos os desafios e momentos exigentes que já viveram e como os ultrapassaram.

É natural que os sentimentos de ansiedade, face a um período que continua a ser de grande desafio e incerteza, se mantenham e até que se intensifiquem.

É importante e determinante cuidar da Saúde e do Bem-Estar Psicológico encontrando formas de **lidar saudavelmente** com a ansiedade.

Se os sentimentos de ansiedade, medo e falta de controlo forem muito intensos, duradouros e/ou se tiverem impacto na forma como gerem o vosso dia-a-dia, peçam ajuda junto de um Psicólogo (SPO) ou da linha de aconselhamento psicológico do SNS24 (808 24 24 24).

**Sentir ansiedade não é ser frac@ ou inferior aos outros.**

**A ansiedade também tem uma componente útil e protetora** que podemos usar a nosso favor e que contribui para adoptarmos comportamentos pró-sociais e pró-saúde que, neste momento, são fundamentais para nos manter, a nós e aos outros, em segurança e saudáveis.

**Sentir ansiedade não é motivo de vergonha ou culpa.** Não é uma razão para nos autocriticarmos, para julgarmos de forma negativa ou para fugir. A ansiedade é um sentimento expectável nesta situação que, em maior ou menor grau, nos afecta a todos. E que podemos aprender a gerir.

**Enfrentem a vossa ansiedade.**

**Confie nas vossas capacidades para lidar com situações difíceis.** Não é, com certeza, a primeira vez que passam por uma situação difícil na vossa vida. Que estratégias vos ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-nas ou adaptem-nas para enfrentar esta situação.

**Projetem-se no futuro de forma positiva.** Pensem na forma como se vão sentir quando tudo isto terminar, na capacidade de adaptação que demonstraram, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passam com a família, nas competências que desenvolveram, no que descobriram sobre vocês próprios, na forma como as vossas relações e as da comunidade saíram fortalecidas.

**Recuperem o controlo do vosso diálogo interno** de forma a reduzir a ansiedade e a harmonizar mais energia para se concentrarem no que é importante:

- **Desviar a nossa atenção do pensamento perturbador** – Mudem o foco da concentração para uma circunstância do momento. Pode ser o ritmo da respiração ou estímulos perceptíveis no instante (tácteis, sonoros, visuais, gustativos e olfativos). Ao explorar os elementos que nos rodeiam descrevendo a sua cor, textura, sombras podemos manter a nossa mente no momento presente e tornar mais difícil deixar-nos levar pelo pensamento intrusivo. Estimulem a vossa resiliência fazendo, por exemplo, uma contagem regressiva de 100 a 0,

contando de 7 em 7 (ou seja, 100, 93, 86... e assim por diante).

- Se ignorar os pensamentos não funciona, pode ser útil desafiá-los... Quando tiverem pensamentos catastróficos e sentirem que tudo vai correr mal, **escrevam uma lista com esses pensamentos e questionem cada um deles.** Têm justificação? Estes pensamentos são úteis? Qual a probabilidade de cada um deles se concretizar? Escrever os pensamentos numa folha de papel conduz a um processo de transferência que liberta espaço e energia na nossa mente.
- **Identificar a razão do sentimento negativo** é algo que devem tentar fazer depois de se acalmarem, sendo muito importante que dediquem algum tempo a pensar e refletir sobre a situação.
- As vezes, **conversar com alguém** sobre o que estão a sentir e sobre a situação também pode ajudar, pois desta forma podem também analisar pontos de vista que não tinham considerado. Quando nos sentimos compreendidos, percebemos que existe uma rede de suporte que nos dá valor

impedindo o sentimento de total desabrigo.

- **Separar as incertezas dos factos** – que histórias estão a contar a vocês próprios sobre a situação e que outros ângulos e variáveis há a considerar.
- **Pensem no que diriam a outra pessoa** se ela enfrentasse o mesmo cenário e sigam o vosso próprio conselho.
- **Experimentar adiar as preocupações** – reservar conscientemente algum tempo do dia para não fazer mais nada para além de se preocupar (*tempo da preocupação, 15 a 30 minutos*) e limitar o tempo que perdem a preocupar-se – é uma forma útil de modificar a relação com as preocupações. Assim, sempre que uma preocupação invadir a nossa cabeça, devemos repetir a nós mesmos: ***Agora não! Ainda não é o momento de me preocupar...***

APESAR DO MEDO, É PRECISO,  
É POSSÍVEL RECOMEÇAR  
TODOS OS DIAS...

**VAMOS A ISSO!**

## Documentos consultados

- *Como lidar com o stresse durante o surto de covid-19* (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses)
- *3 passos para lidar com a ansiedade* (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses).
- **A GUERRA AFECTA-NOS A TODOS** Gerir emoções e sentimentos em situação de crise (Documentos de apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses).

