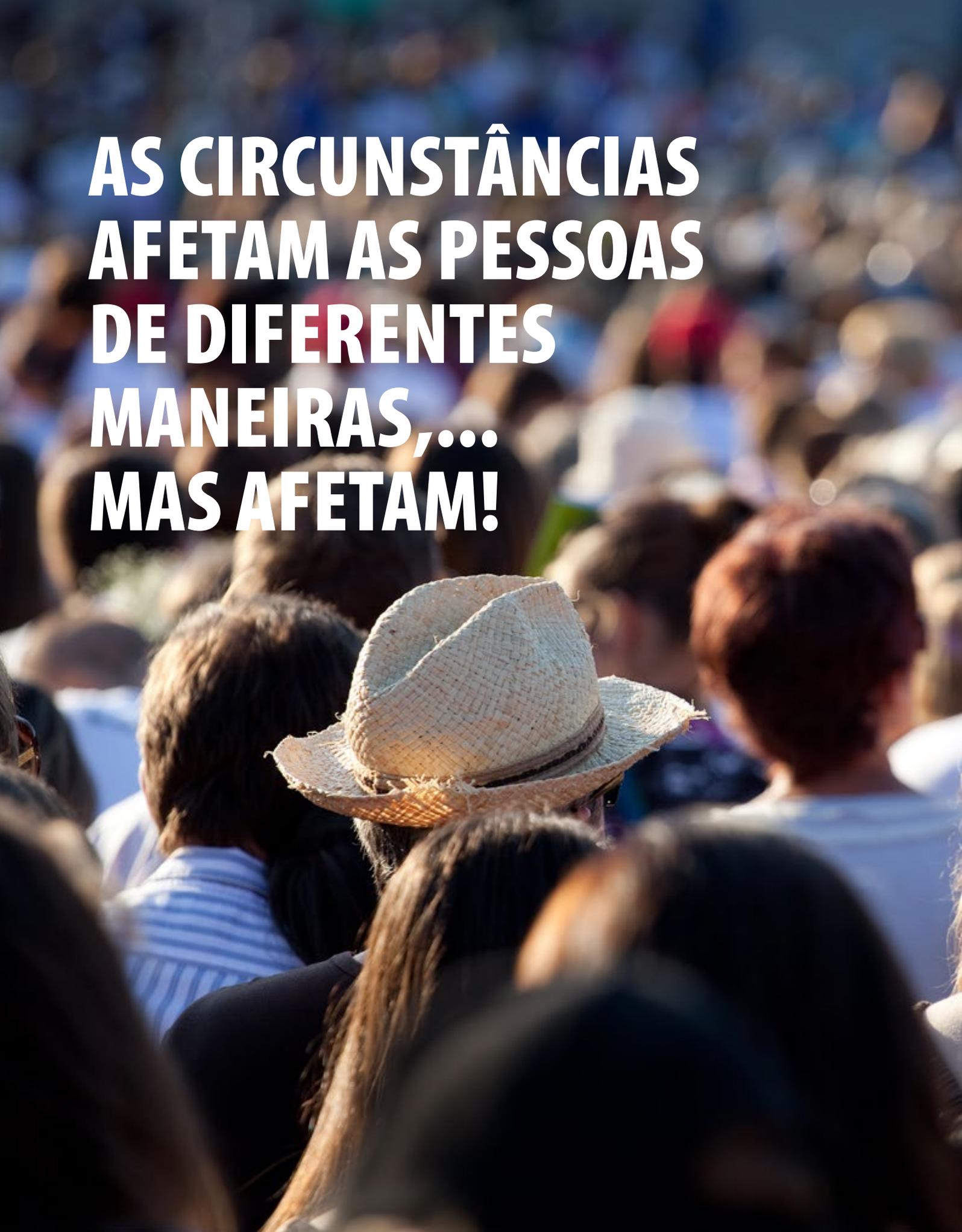




# VAI FICAR TUDO BEM!

**AS CIRCUNSTÂNCIAS  
AFETAM AS PESSOAS  
DE DIFERENTES  
MANEIRAS,...  
MAS AFETAM!**



# Mente sã

As pessoas andam agora mais stressadas, inseguras, perdidas, angustiadas, irritáveis. Cabe-nos a todos, nesta crise, ajudar os mais afetados a **retomar uma rotina que faça sentido para as suas vidas, onde se sintam o melhor possível consigo e onde a sua vida lhes faça o maior sentido possível.** Cabe-nos a todos tentar manter o maior bem-estar, ir protegendo a nossa saúde mental e apoiando os outros neste exercício.

É um exercício à nossa **Abertura** e à nossa **Flexibilidade Psicológica** e também à nossa **Coesão Social, Participação Social e Solidariedade.**

***Vamos aumentar a nossa **Abertura** e **Flexibilidade**, promovendo um outro olhar para as circunstâncias, um olhar empenhado e flexível e se possível adotando comportamentos de compromisso connosco e com os outros.***

É natural que as pessoas estejam inseguras. Todos nós de um modo ou de outro estamos inquietos. Estamos ao minuto a ser desafiados por novos acontecimentos, inquietantes. O que podemos fazer por agora, é tentar viver estes momentos o melhor e o mais seguros e saudáveis possível e, se a energia nos sobrar, ajudar os outros neste percurso.





## O QUE É IMPORTANTE

*[vamos focar no real e no positivo]*

Neste período especial das nossas vidas há coisas importantes para cada um de nós que não podemos ou não devemos fazer, mas há pequenas coisas que podemos continuar a fazer.



## COISAS, MESMO PEQUENAS COISAS, QUE PARA CADA UM DE NÓS SÃO IMPORTANTES.

- // Vamos fazer uma lista de pequenas coisas importantes, e que continuam a ser possíveis.
- // Vamos ver quantas dessas coisas fizemos na última semana.
- // Vamos analisar a diferença entre o que nos é importante e o que fazemos na realidade.
- // E vamos manter rotinas, se isso nos ajuda, OU flexibilizar rotinas, se isso nos trazer bem-estar e uma sensação agradável de aceitar novos desafios, fazendo coisas que habitualmente não podemos (por falta de tempo por exemplo).
- // Vamos aproveitar para arrumar coisas, telefonar ou escrever aos familiares ou amigos, pôr o trabalho em dia; experimentar aquela receita; ler aquele livro, ver aquele filme; organizar um apoio na vizinhança...
- // Sobretudo vamos focar-nos nas coisas que estão sob o nosso controlo, em vez de nos perdermos à volta de coisas que não são realmente importantes ou que, sendo importantes, não estão no nosso controlo.

Se quiser pesquisar mais coisas sobre esta perspetiva, veja [AQUI](#) OU [AQUI](#).

## **NÃO FUNDIR COM O STRESSE E COM AS PREOCUPAÇÕES**

Uma coisa é estarmos stressados ou apreensivos, outra é deixarmos-nos inundar por esse estado, de tal modo que “não sobra nada de nós”. Claro que é natural estar preocupado, o que não queremos é deixar que esta preocupação invada a nossa vida e não deixe espaço, nem energia, nem tempo para mais nada.

***Lutar contra pensamentos negativos só os faz ficar com mais força e não nos deixarem em paz.***

Vamos guardar um bocadinho da nossa cabeça para essas preocupações, sem sequer nos darmos ao trabalho de lutar contra elas, e vamos deixar as preocupações pairar que nem uma nuvem. Entretanto, vamos respirar fundo



e vamos fazendo outras coisas, as coisas que para nós sejam realmente importantes.

## **GOSTAR DE NÓS, ASSIM COMO SOMOS**

Há pessoas “assim e assim” e nós somos como somos, nem melhores nem piores, somos todos diferentes. Em tempos especiais ou com dificuldades acrescidas, ninguém melhor do que nós para gostar de nós, e devemos até dar-nos uma enorme dose de mimo pelo que conseguimos fazer. Fazemos pouco?



***Fazemos a nossa parte. Fazemos o que podemos e a melhor coisa a fazer é gostarmos de nós mesmo assim, e mimarmo-nos o que conseguirmos.***



### **LANÇAR A ÂNCORA À NOSSA VOLTA**

Quando a inquietação aperta, podemos tentar sentar-nos num dos locais da casa onde costumamos estar e olhar em volta.

- // **VERTUDO**: todos os pequenos pormenores que normalmente escapam. E ao mesmo tempo ir respirando baixinho.
- // **OUVIRTUDO**, pequenos sons de vozes, de uma luz, do frigorífico. E ao mesmo tempo ir respirando baixinho.
- // Notar os **CHEIROS**. E ao mesmo tempo ir respirando baixinho.
- // Comer uma maçã e reparar, reparar mesmo, na textura e no **SABOR**. E ao mesmo tempo ir respirando baixinho.
- // Sentir no nosso corpo a calma e a temperatura ambiente. E continuar a respirar devagarinho.

*(Este exercício pode repetir-se em vários locais da nossa casa, várias vezes por dia)*



## **OBSERVAR PARA DENTRO DE NÓS**

Mesmo quando tudo parece mudar e inquietar-nos à nossa volta, nós continuamos os mesmos. Embora estejamos preocupados com coisas que há poucas semanas não nos passavam pela cabeça, continuamos iguais a nós próprios, só que algo perdidos.

- // Vamos reencontrar-nos connosco, com a pessoa (nós) que somos neste momento, verdadeiros observadores atentos ao que se passa à nossa volta, mas nós próprios.
- // Quando a inquietação aperta vamos sentar-nos num dos locais da nossa casa e concentrar-nos no nosso corpo. E ao mesmo tempo ir respirando baixinho, com o ar a entrar pelas narinas e a sair pela boca.
- // Vamos concentrar-nos na tranquilidade do corpo e deixar-nos embalar com essa descontração, fazendo um percurso pelo nosso corpo, como se o estivéssemos a pintar,

com aguarela azul clara por exemplo: fechar os olhos e deixar a aguarela azul clara percorrer a sua cabeça, pescoço, peito, braços costas, barriga, pernas.

- // Vamos vaguear e deixar fluir nos nossos pensamentos e fixarmo-nos num acontecimento agradável que tivéssemos vivido e vamos imaginar-nos lá, e fotografar todos os pormenores à nossa volta, e depois olhar “de fora” para nós que fotografamos. Como nos sentíamos nesse dia?
- // Vamos trazer essa sensação para o presente: como nos sentimos nós quando estamos tranquilos e felizes? As circunstâncias são outras, mas nós somos os mesmos, os tais que sabemos estar tranquilos e felizes, que até já tivemos essa experiência.

*(Este exercício pode repetir-se em vários locais da nossa casa, várias vezes por dia)*



**TEMOS ENTÃO 5 FERRAMENTAS PARA  
ENCARAR E VIVER O MELHOR POSSÍVEL  
AS SITUAÇÕES DESAFIANTES QUE  
ATRAVESSAMOS**



***Vamos tentar que estas ferramentas nos sejam úteis para nos mantermos “agarrados ao que é importante”.***

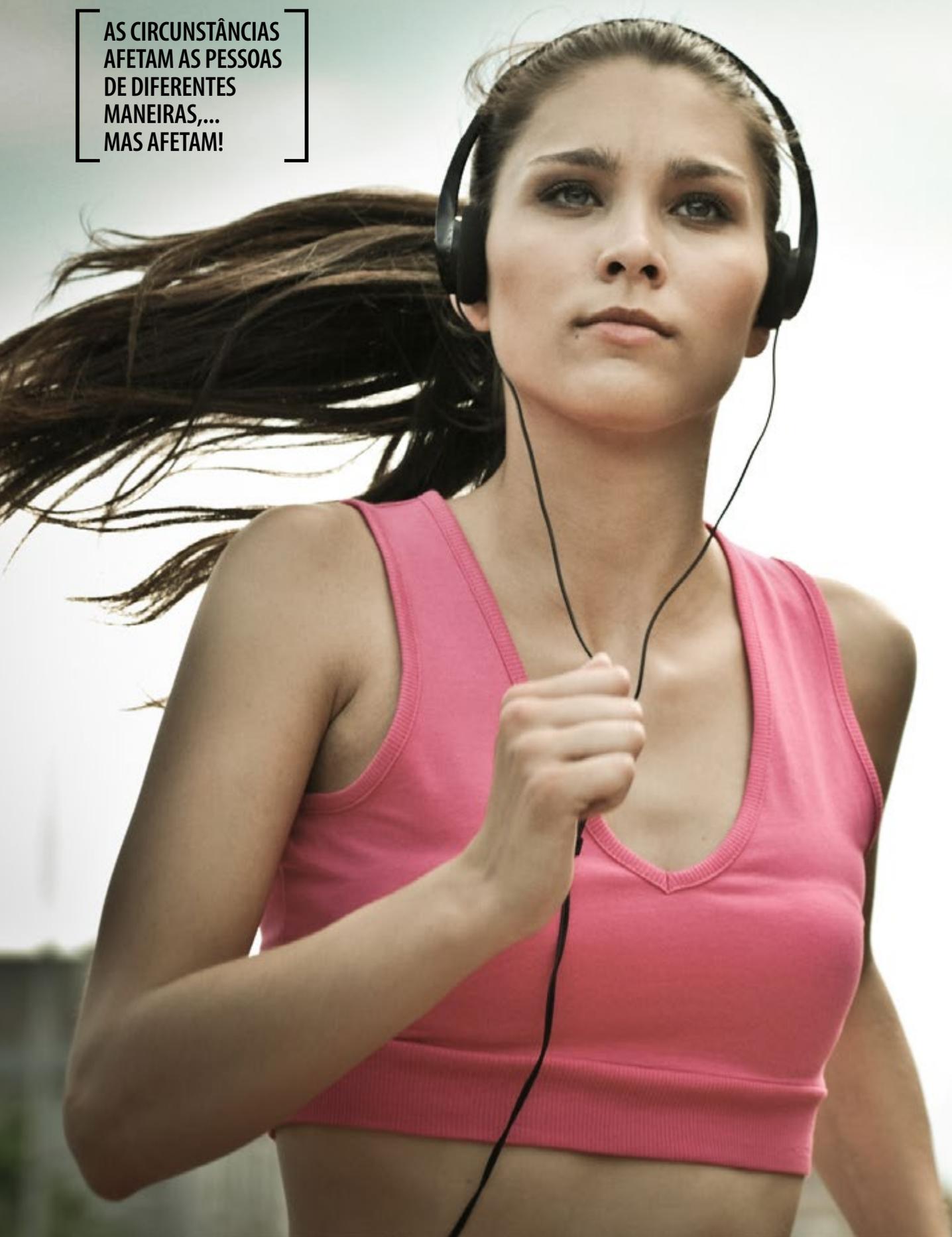
Vamos identificar “pequenos passos” que podemos tomar para melhorar a situação. Vamos insistir em pequenos passos úteis, para nos aproximar do que para cada um de nós é importante. O que interessa não é o tamanho do passo, mas que

esteja na boa direção aproximando-nos do que valorizamos e não do que nos enfraquece.

Vamos listar esses passos, com indicação dos que vamos fazer hoje, amanhã, para a semana, e para o próximo mês.

***Ajudem-nos a ajudar-vos e, quando se sentirem bem, ajudem à vossa volta  
SEJAM AGENTES DE SAÚDE MENTAL E COESÃO SOCIAL!***

AS CIRCUNSTÂNCIAS  
AFETAM AS PESSOAS  
DE DIFERENTES  
MANEIRAS,...  
MAS AFETAM!



# Mantenham-se ativos!

A atividade física é um comportamento de saúde e deve ser praticada regularmente, independente do contexto social em que vivemos.

Reduzir os níveis de atividade física e aumentar substancialmente o tempo passado em comportamento sedentário é prejudicial para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Assim, mesmo em **isolamento social** é importante manter-se **fisicamente ativo**.

A Organização Mundial de Saúde e o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Direção-Geral da Saúde, recomendam que todos os adultos saudáveis pratiquem pelo menos **30 minutos diários de atividade física com intensidade moderada a vigorosa**.

Em tempos de **isolamento social**, a atividade física pode ser realizada através da realização de **tarefas domésticas, dançar, tratar do jardim ou fazendo exercício**.

Para as crianças, recomenda-se que pratiquem pelo menos **uma hora por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa**.

Como o **isolamento social** muitas vezes ocorre num espaço reduzido, podem ser realizados jogos tradicionais como a macaca, saltar à

corda, ou usar consolas de jogos interativas (e.g. Wii, Xbox Kinect, PS3 Move).



Como estar em **isolamento social** naturalmente potência o aumento do tempo passado em comportamento sedentário, é importante que haja quebras regulares desse comportamento. Deve **evitar-se estar mais de 30 minutos seguidos sentado, reclinado ou deitado, enquanto está acordado**.

Como estratégia para **quebrar o comportamento sedentário**, podem por exemplo, levantar-se sempre que falarem ao telemóvel, levantar-se e caminhar pela casa nos intervalos dos programas de televisão, trabalhar às vezes em pé e, sempre que possível mobilizar articulações e grupos musculares. Vejam [AQUI](#).



## CONTACTOS IMPORTANTES

Para situação de **doença aguda não emergente**, deve utilizar o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do **SNS 24** através do **808 24 24 24**

Serviço de **apoio psicológico gratuito para toda a comunidade FMH e ISAMB**  
<http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/noticias/fmh-e-noticia/item/7740-apoio-psicologico>, com abertura à população

A linha **SOS Voz Amiga (21 354 45 45 / 91 280 26 69** – diariamente das 16 às 24h) apoia na solidão, angústia, desespero e prevenção do suicídio.  
<http://www.sosvozamiga.org/>

**Voz de apoio** – Disponibiliza **apoio emocional gratuito**, de carácter pontual, anónimo e confidencial (**22 550 60 70** – todos os dias das 21 às 00h)  
<http://www.vozdeapoio.pt/>

A **APAV** presta às vítimas **apoio emocional e apoio especializado** de forma gratuita e confidencial  
<https://www.apav.pt/idosos/index.php/apoio-a-vitima/apoio-gratuito-e-especializado>

Em caso de **alta ansiedade**, tente controlar a **respiração** e procure ajuda através do **Número Europeu de Emergência – 112**  
<https://www.inem.pt/category/servicos/centro-de-apoio-psicologico-e-intervencao-em-crise/>

Para alguém com problemas de **saúde mental**, é importante saber procurar ajuda  
<http://www.saudemental.pt/como-pedir-ajuda/4594064775>



## LINKS ÚTEIS

**Informação de contágio (sites oficiais)**  
- <https://covid19.min-saude.pt/>  
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
- <https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>

**Informação das medidas excecionais do Governo**  
- <https://covid19estamoson.gov.pt>  
- <https://dre.pt>

**Bem-estar e gestão de si**  
- Gestão emocional no COVID-19 [https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2020/03/Flyer-CAPIC-COVID-19-Gestão-Emocional\\_.pdf](https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2020/03/Flyer-CAPIC-COVID-19-Gestão-Emocional_.pdf)  
- Considerações para a saúde mental [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)



- Como lidar com o *stress* durante o surto de COVID-19 [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/como\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_codvid19\\_3.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/como_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_codvid19_3.pdf)
- Ansiedade e pânico <https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2017/06/01-Ansiedade-e-Pânico.pdf>
- Estratégias para manter atividade profissional e estudos a distância [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/doc\\_covid\\_19\\_ensino\\_a\\_distancia\\_.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_ensino_a_distancia_.pdf)

#### **Como ajudar as crianças nesta fase**

- O COVID-19 explicado às crianças e gestão emocional <https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2020/03/Flyer-CAPIC-COVID-19-O-COVID-19-Explicado-às-Crianças.pdf>
- Como ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de COVID-19 [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar\\_as\\_criana\\_as\\_a\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_covid19\\_4.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_criana_as_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf)

#### **Como ajudar os seniores nesta fase**

- [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_seniores.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_seniores.pdf)
- <https://www.facebook.com/ProjetoInterAjuda/>

## **SUGESTÕES DE ATIVIDADES**

### **Atividade física em casa**



#### **SITES**

- <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=21>
- <http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/ser-ativo-em-casa>



#### **Livros**

Ebooks – Biblioteca Digital Camões

- <http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes.html>

Ebooks – Projeto Adamastor

- <http://projectoadamastor.org/catalogo/>

Ebooks – Luso Livros

- <https://www.luso-livros.net>



#### **Filmes, séries e documentários**

(Plataformas sem contrato ou fidelização)

#### **NETFLIX**

Período experimental grátis durante 30 dias

#### **HBO**

Período experimental grátis durante 14 dias



#### **Cursos online (gratuitos)**

- [www.coursera.com](http://www.coursera.com)
- [www.edX.com](http://www.edX.com)
- <https://estagioonline.com/cursos/coronavirus-cursos-online-gratuitos-do-senai-para-fazer-durante-a-quarentena>



## ATIVIDADES PARA AS CRIANÇAS



### Estudo

- Escola virtual (acesso temporariamente gratuito) <https://www.escolavirtual.pt/>
- Aula digital Leya (acesso temporariamente gratuito) <https://auladigital.leya.com/>



### Leitura

- Biblioteca de Livros Digitais – Plano Nacional de Leitura  
<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>
- Projeto Adamastor  
[http://projectoadamastor.org/audiolivros-para-criancas/?fbclid=IwAR2XbaxVho4RDgYRZjnCDvGqaf7t5Cac9qt729gHtMow\\_yBPdaiCmV17cMA](http://projectoadamastor.org/audiolivros-para-criancas/?fbclid=IwAR2XbaxVho4RDgYRZjnCDvGqaf7t5Cac9qt729gHtMow_yBPdaiCmV17cMA)



### Visita a museus

- <https://artsandculture.google.com/>



### Atividade física

- <https://educamais.com/exercicio-fisico-criancas/>



### Jogos

- Jogo para PC sobre o coronavírus: "Stop Contágio"  
<https://www.stopcontagio.pt/>



## APLICAÇÕES



### APPS para facilitar o seu teletrabalho

#### GOOGLE HANGOUTS

- Aplicação de conversação online de fácil utilização e disponível para qualquer pessoa que tenha uma conta google.

#### ZOOM CLOUD MEETINGS

- Aplicação que permite organizar videoconferências.



### APPS para entretenimento

- HOUSE PARTY - Aplicação para fazer videochamadas em grupo por tempo ilimitado e ainda disponibiliza 4 jogos (desenho, quizzes, entre outros).

- PLATO - Aplicação que disponibiliza mais de 30 jogos que podem ser jogados de forma individual ou com amigos (jogo ao vivo e com chat disponível).

- NETFLIX PARTY (implica ter conta na Netflix) -

- A Netflix Party é uma extensão do Google Chrome que permite criar uma sessão

- NETFLIX PARTILHADA - Skillz – Jogo de lógica; Math – Riddles e Puzzles; Peak – Jogos para o cérebro; Super Quiz.



### APPS para apoio/recomendações

- PEOPLE - Esta aplicação permite partilhar recomendações com outras pessoas.

- QUERO AJUDAR - Aplicação que reúne uma equipa de voluntários prontos a prestarem serviços a quem estiver de quarentena.

## **AUTORES**

**MARGARIDA GASPAR DE MATOS**

(Professora FMH, Psicóloga e Psicoterapeuta, ISAMB)

**ADILSON MARQUES**

(Professor FMH, Especialista em Atividade Física, ISAMB)

**GINA TOMÉ**

(Investigadora na FMH, Psicóloga e Psicoterapeuta, ISAMB)

**CÁTIA BRANQUINHO**

(Investigadora na FMH, Psicóloga, ISAMB)

**SUSANA GASPAR**

(Investigadora na FMH, Enfermeira, ISAMB)

**FÁBIO BOTELHO GUEDES**

(Investigador na FMH, Psicólogo, ISAMB)

**ANA CERQUEIRA**

(Investigadora na FMH, Psicóloga, ISAMB)