



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA A
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM
CONTEXTO DE INTERVENÇÃO
COMUNITÁRIA**

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos cidadãos, implicando **adaptações às suas rotinas quotidianas e transformações a nível comunitário**. Estas mudanças **afectam particularmente grupos populacionais mais vulneráveis**.

Os **Psicólogos que realizam a sua intervenção em contexto comunitário** procuram actuar sobre problemas e questões sociais complexas, multifacetadas e dinâmicas, e contribuir para a sua minimização ou solução e, dessa forma, para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da população. Os Psicólogos que intervêm neste contexto actuam ainda no sentido da prevenção de situações de risco e desigualdade social, pelo que a **sua intervenção é imprescindível nesta circunstância excepcional que vivemos**.

Em virtude da implementação de medidas de protecção e isolamento físico, também os Psicólogos precisam de alterar as suas formas de intervenção – que, em contexto comunitário, assentam frequentemente na relação directa e de proximidade com a população. Os Psicólogos terão de **adoptar e se adaptar a formas alternativas de intervenção**, procurando manter a sua eficácia, mas sem comprometer as recomendações das autoridades e a Saúde Pública.

Sendo certo que existem constrangimentos evidentes e que é um desafio realizar intervenção psicológica em contexto comunitário “à distância”, sabemos que o isolamento físico não deve implicar um isolamento social, relacional e afectivo, que esta situação também pode representar oportunidades de crescimento (pessoal e comunitário) e que podemos desenvolver estratégias para que os cidadãos não se sintam desacompanhados, abandonados e sem resposta.

Considerando estas exigências, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Psicólogos** no sentido de aumentar a resiliência da comunidade, favorecer a resolução de problemas e facilitar o período subsequente à pandemia, sobretudo em territórios e com populações particularmente desfavorecidas ou vulneráveis. Sem esquecer, obviamente, o autocuidado dos próprios Psicólogos.

1 ● RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM CONTEXTO COMUNITÁRIO

- **Mantenha-se informado e actualizado sobre as orientações e medidas recomendadas pelas autoridades de saúde**, assim como sobre a informação disponibilizada pela OPP. Consulte fontes oficiais de informação apenas uma a duas vezes por dia e partilhe apenas a informação, actual e útil, proveniente dessas fontes.
- **Divulgue informação oficial e útil** junto da sua rede de contactos, entidades locais e grupos vulneráveis da sua zona de intervenção, focando-se nos comportamentos de protecção individual e comunitária. Recorra a factos simples, palavras e termos adequados à capacidade de compreensão dos destinatários, de preferência, com imagens ou ilustrações para facilitar a explicação. Tenha especial cuidado na divulgação de informação que possa gerar desconforto, ansiedade e medo na comunidade.
- **Mostre-se e esteja disponível para esclarecer dúvidas e ajudar a compreender**. Enquadre e explique a pandemia e a situação de isolamento de modo ajustado e reforce a informação todas as vezes que considere necessárias. Explique para que servem os compor-

tamentos de isolamento físico e o custo afectivo que ele representa versus o benefício para si próprio e para toda a comunidade. Enquadre, sobretudo, a necessidade de interromper contactos presenciais com a família e amigos, reforçando que tal resultará na protecção do próprio, da sua família e amigos, assim como de todos os cidadãos.

- **Seja um exemplo.** Procure ser um modelo para a comunidade onde intervém, procurando cumprir com rigor as recomendações da DGS e incentivando à adopção de comportamentos de protecção por todos com quem contacte. Incentive outros mobilizadores sociais a adoptar e a promover a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Monitorize as necessidades e os indicadores psicossociais da comunidade,** incluindo aspectos relacionados com a saúde, física e psicológica, os recursos sociais, o bem-estar e a qualidade de vida.

- **Garanta a satisfação das necessidades básicas.** Actue como um pivot, identificando e reconhecendo as potencialidades da comunidade, por forma a promover o estabelecimento de redes de suporte social que possam, em simultâneo, facilitar a manutenção do distanciamento físico entre os elementos da comunidade e a continuidade da satisfação das suas necessidades básicas regulares (alimentação, habitação, higiene, saúde e outros direitos), bem como o apoio psicossocial possível através das formas de contacto à distância.

- **Privilegie as respostas intracomunitárias.** Active os mecanismos intracomunitários de satisfação das necessidades diárias das populações, evitando o contacto físico com elementos externos à comunidade e privilegiando a articulação e colaboração interprofissional e institucional.

- **Comunique que determinadas reacções emocionais são naturais.** Incentive os cidadãos a nomear/identificar, expressar e exteriorizar os seus sentimentos negativos. Informe-os de que não há problema em sentir medo, estar triste, ficar nervoso ou assustado. Lembre-

lhes que as situações de stresse vão e vêm e que tudo voltará a regularizar-se, por exemplo, reflectindo sobre situações de crise ou perda que tenham enfrentado no passado, e a forma como foram capazes de as ultrapassar. Incentive-os a procurá-lo e vê-lo como fonte de apoio caso se sintam tristes ou ansiosos.

- **Promova a resiliência comunitária.** Identifique e active todos os factores de promoção da resiliência comunitária, facilitando os processos de adaptação positiva da comunidade às alterações que esta circunstância excepcional exige.

- **Promova o trabalho em rede e interdisciplinar.** Dê preferência à implementação de soluções interdisciplinares, optimizando recursos e respostas no sentido de evitar contactos físicos. Utilize sobretudo um trabalho em rede local, evitando sobreposições e redundâncias, detectando e contribuindo para a construção de respostas a situações lacunares.

- **Incentive e adopte novas formas de intervenção.** Seja criativo e utilize recursos diferentes dos habituais. Desenvolva formas inovadoras de promoção das capacidades de participação comunitária, nomeadamente através do recurso a soluções tecnológicas.

- **Combata o estigma e a discriminação.** Previna potenciais relações abusivas e comportamentos de estigma e discriminação face aos cidadãos que estejam ou possam estar infectados e seus familiares. Para isso, forneça informações baseadas em factos, explicando que o vírus pode atingir todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade, nível socioeconómico, nacionalidade ou religião. Faculte informação aos cidadãos, para que possam também evitar e combater comportamentos estigmatizantes ([LINK](#)).

- **Prepare-se para apoiar processos de luto.** Antecipe a necessidade de apoiar os cidadãos em processos de luto, caso venham a verificar-se perdas de familiares ou amigos, assim como figuras de referência na comunidade ([LINK](#)).

- **Identifique, prepare e planeie respostas às proble-**

máticas subsequentes. A situação actual originará um conjunto de desafios socioeconómicos e problemáticas complexas que sobreviverão à pandemia (ex. pobreza, desemprego, problemas de saúde psicológica, aumento da população carenciada e sem-abrigo, etc.) e constituirão enormes desafios para os todos os que intervêm em contexto comunitário. Comece desde já a planear e identificar respostas e intervenções que possam ser accionadas de forma precoce.

2 ● RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM POPULAÇÕES E/OU TERRITÓRIOS PARTICULARMENTE DESFAVORECIDOS

- **Avalie e monitorize, continuamente, as necessidades e indicadores psicossociais dos grupos mais vulneráveis,** incluindo aspectos relacionados com a saúde, física e psicológica, os recursos sociais, o bem-estar e a qualidade de vida. **Avalie e monitorize** também as **respostas e apoios que recebem**, assim como a sua eficácia na resolução dos problemas identificados.
- **Esteja particularmente atento a situações de conflito, violência doméstica e perturbações da Saúde Mental** sinalizadas anteriormente, uma vez que esta situação pode contribuir para agravar esses problemas.
- **Faculte informação sobre as respostas comunitárias disponíveis.** Constatando que alguns grupos mais vulneráveis (ex. população idosa ou sem-abrigo ou pessoas portadoras de deficiências) não têm acesso regular a informação por meios digitais, importa facultar informação fidedigna e actualizada sobre as respostas existentes na sua comunidade recorrendo a

outros meios (ex. mercearias que fazem entrega ao domicílio, restaurantes de takeaway, farmácias que entregam medicação no domicílio, grupos voluntários que entregam compras, etc.).

- **Promova o desenvolvimento de respostas de reintegração.** Contribua para a promoção/criação de respostas específicas para esta situação de emergência – entre as quais a criação de condições de reintegração intermédia, com isolamento físico no regresso da alta hospitalar, para evitar a contaminação de familiares e restante comunidade – nomeadamente através da activação de novos recursos na comunidade não elencados nas respostas formais (ex. recorrendo a redes de vizinhança ou iniciativas de alojamento na comunidade).
- **Coordene e articule respostas de cariz voluntário.** Enquanto elemento com conhecimento privilegiado da comunidade e território, avalie a pertinência e as condições de segurança das respostas voluntariado (ex. grupos de voluntários que promovam contactos directos), que não sendo institucional e tecnicamente enquadradas, poderão ser promotoras do contacto e proximidade física de risco. Neste sentido, recomenda-se especial cuidado na aferição da necessidade das respostas implementadas e essencialmente na sua segurança ao nível da saúde pública, numa perspectiva de avaliação custo / benefício. Promova a qualidade (e segurança) das intervenções assegurando que, ainda que de cariz voluntário, estas obedecem aos princípios éticos e deontológicos das diferentes profissões.
- **Promova a partilha de experiências e conhecimentos entre profissionais.** Num período de incertezas, em que toda a comunidade de interventores se encontra numa curva de aprendizagem, importa reforçar a partilha de informação com colegas e profissionais de outras áreas, a vivenciar as mesmas dificuldades ainda que em contextos geográficos diferentes, nomeadamente exemplos de boas práticas que forem sendo implementadas, para que, com as necessárias adaptações, todos possam desenvolver mais e melhores respostas neste período de excepção.

- **Aplique estratégias de promoção do bem-estar direccionados a profissionais.** Utilize as ferramentas do campo da saúde psicológica e emocional que possui e lhe permitem compreender e apoiar os colegas de outras áreas que intervêm na comunidade, promovendo o seu bem-estar e sensação de controlo, possibilitando e potenciando a continuidade do apoio destes profissionais aos grupos mais vulneráveis.
- **Mantenha uma perspectiva de futuro.** Cenários de emergência como o que vivemos mobilizam recursos que podem converter-se em oportunidades para desenvolver e fortalecer estruturas de saúde mental, assistência e bem-estar social a médio e longo prazo.

3 ● RECOMENDAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

- Consulte o documento sobre o autocuidado dos profissionais de saúde disponibilizado pela OPP, [aqui \(LINK\)](#).
- **Lembre-se que é natural** sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Concentre-se no aqui e agora e na resolução de problemas.** Sempre que necessário recorra a estratégias de reestruturação cognitiva para lidar com pensamentos ansiosos. Use o humor como uma das formas para manter a sua Saúde Psicológica.
- **Cuide de si.** Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro.
- **Não se sinta culpado por reservar tempo para si:** é isso que lhe permitirá cuidar dos outros.

- Não esqueça que **não está sozinho** e promova a co-operação entre colegas, quer no contexto interno, quer externo.
- **Procure reservar tempo para os diferentes papéis da sua vida.** Tente manter o equilíbrio entre os vários papéis da sua vida, como profissional, como pai/mãe, cuidador/a, filho/a, amiga/o mesmo durante este período de maior desgaste e exaustão física e emocional.
- Lembre-se que **está a dar um contributo importante** para o bem colectivo, para a valorização do papel da psicologia e dos psicólogos e para a protecção de populações especialmente vulneráveis. **Obrigado!**



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO

Alexandre Teixeira ; CP 3994

Ana Bertão; CP 814

Daniel Coelho; CP 937