

# DICIONÁRIO da SAÚDE

PARA TODA A FAMÍLIA



\* 04

OUTUBRO • 2020



Hospital  
de Braga EPE

Durante a pandemia que estamos a viver, é normal que se sinta ansioso e assustado. A COVID-19 originou um contexto nunca antes vivido: o isolamento de milhões de pessoas em simultâneo e a promoção de medidas de prevenção, tais como o distanciamento social ou o uso prolongado de máscara de proteção.

De forma a constituir uma fonte de informação fidedigna, esta edição do "Dicionário da Saúde", composta por 9 artigos de Profissionais do Hospital de Braga, é dedicado exclusivamente à Saúde Mental.

Se o distanciamento físico e a autoproteção são fundamentais para a proteção da nossa saúde, impedindo a disseminação do vírus, o prolongamento desta situação poderá acarretar riscos e consequências a longo prazo para a saúde mental.

Torna-se, então, importante e fundamental manter a serenidade e saber como lidar com todas as emoções que a pandemia pode provocar.

Sempre que se sentir preocupado, converse sobre os seus receios com alguém da sua confiança, sem qualquer reserva, e adote um estilo de vida saudável, com uma dieta adequada e uma rotina estruturada que o ajudem a manter-se centrado e mais tranquilo. Não menos importante, mantenha-se informado e atento às suas fontes de informação. Caso tenha alguma dúvida, consulte as plataformas das autoridades de saúde, através dos seguintes endereços:



## Informações e Esclarecimentos Oficiais do Governo Sobre a COVID-19

- [covid19estamoson.gov.pt](https://covid19estamoson.gov.pt)
- [covid19.min-saude.pt](https://covid19.min-saude.pt)
- **Direção-Geral de Saúde**
- [www.dgs.pt](https://www.dgs.pt)

Se tiver dificuldade em lidar com as suas emoções, procure a ajuda de um profissional de saúde mental e lembre-se que nos momentos mais desafiantes, somos muito mais fortes do que pensamos ser.

## Como lidar com o medo e a ansiedade?

### Equipa de Psicologia do Hospital de Braga

As emoções são uma parte importante da nossa experiência: de uma forma rápida e automática, preparam-nos para agir, ajudam-nos a prestar atenção e a compreender o que nos rodeia. No entanto, é frequente termos dificuldade em entender o que elas nos dizem e em regulá-las.

Uma destas emoções é o medo, aquilo que sentimos quando estamos perante uma situação perigosa ou ameaçadora. Num contexto em que nos dizem que nos devemos proteger para combater um vírus invisível e desconhecido, é natural que nos sintamos em perigo, e podemos até sentir medo só por imaginarmos o que poderá acontecer caso fiquemos doentes.

A esse medo por antecipação chamamos de ansiedade. O medo e a ansiedade não são emoções reservadas para os "fracos". Todos, sem exceção, as sentimos, sobretudo em alturas como esta.

O medo e a ansiedade podem alterar a forma como pensamos, como nos sentimos e como nos comportamos. Porque nos preparam para o perigo e nos aceleram: o nosso coração bate mais rápido, sentimos suores frios, a respiração fica ofegante. Também podemos ter dificuldade em concentrarmo-nos ou em lembrarmo-nos das coisas. E tudo isto pode interferir com o nosso apetite e sono.

No entanto, estes não são apenas sintomas incómodos. Podem ser importan-

tes porque nos preparam para fazer frente ao desafio. Por muito desconfortáveis que sejam, estas emoções podem ser nossas "amigas".

### Como moderar o medo e ansiedade:

- Reserve uma altura do dia para respirar de forma lenta e profunda ou fazer exercício físico;
- Procure pensamentos de outras alturas da vida em que pensou no pior e isso não aconteceu;
- Foque a atenção em alguma coisa que possa fazer ou controlar no imediato;
- Recorde aspetos da vida que lhe transmitam segurança e esperança;
- Não evite totalmente o que lhe causa medo e ansiedade. Vá lidando com esta nova realidade, mantendo-se informado.

O medo e a ansiedade tendem a diminuir progressivamente à medida que nos adaptamos a uma situação. Caso o medo e a ansiedade sejam demasiado intensos ou persistentes, procure a ajuda de um/a profissional de saúde mental – psicólogo/a ou psiquiatra.

## Burnout e Stress Pós-Traumático



**Nuno Machado**

Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica do Hospital de Braga

Considerada doença desde 2019 pela OMS, o *burnout* é uma resposta do organismo ao *stress* profissional prolongado, podendo manifestar-se através de alterações do humor, tais como a tristeza, apatia, irritabilidade, e por sintomas físicos, como cefaleias e alterações gastrointestinais.

Apesar de poder acontecer em qualquer

profissão, os profissionais de saúde estão sujeitos a este desgaste, pelo contacto permanente com pessoas debilitadas, em sofrimento, com horários exigentes e sobrecarga de trabalho.

O Stress pós-traumático é uma perturbação psicológica grave que ocorre quando uma pessoa é exposta a um evento causador de ansiedade extrema e pã-

nico, como catástrofes naturais, guerras, agressão sexual.

Esta perturbação causa um enorme sofrimento e problemas a nível pessoal, social e profissional. No atual contexto de pandemia, doentes sobreviventes de Covid-19 e os profissionais de saúde estão mais vulneráveis a potenciais impactos emocionais.

## O que fazer com a tristeza?

Equipa de Psicologia do Hospital de Braga

A tristeza é a emoção que sentimos quando perdemos ou nos separamos de alguém que era importante para nós. Para além de nos sentirmos tristes pela falta de uma pessoa, também podemos senti-lo pela falta de um animal doméstico, pela perda de um emprego, pela interrupção ou insucesso de um projeto de vida importante. Não será, pois, de admirar que muitos de nós nos sintamos tristes no contexto desta pandemia.



A tristeza pode manifestar-se em nós de muitas maneiras, de entre as quais: ter mais vontade de chorar do que o habitual; pensar de forma mais negativa; não sentir o mesmo interesse ou satisfação nas coisas que fazemos; ou evitar estar com outras pessoas. A tristeza pode também alterar o nosso apetite e sono. Normalmente, a tristeza é um sentimento transitório e ajuda-nos a lidar com a perda ou com a separação. Ainda assim, é importante lembrarmos alguns comportamentos, pensamentos ou atitudes que nos podem ajudar a lidar com sentimentos de tristeza e perda:

- Aceite a tristeza e dê-lhe tempo para passar;
- Exprima a tristeza e procure ajuda. Todos nós, em algum momento da nossa vida, já nos sentimos tristes. Partilhar os sentimentos com alguém pode ajudar-nos a sentirmo-nos compreendidos e menos sozinhos;
- Cuide da tristeza. Mesmo sem muita vontade, é importante manter aquelas atividades que costumam fazer parte da sua rotina e que servem para cuidar de você;
- Recorde os momentos importantes de que agora sente falta e encontre uma forma de os manter na sua vida de uma forma positiva ou inspiradora.

A tristeza tende a diminuir à medida que nos adaptamos à perda ou separação e que encontramos novas formas de viver sem aquela pessoa, animal doméstico, projeto ou trabalho.

Caso a tristeza seja demasiado intensa ou persista durante muitos meses sem alteração, procure ajuda de um/a profissional de saúde mental – psicólogo/a ou psiquiatra.



## E quando nos zangamos?

Equipa de Psicologia do Hospital de Braga

A pandemia de covid-19 veio alterar de forma significativa os nossos hábitos e a forma como nos relacionamos uns com os outros. E como qualquer acontecimento significativo da nossa vida, suscitou em nós as mais diversas emoções.

Uma destas emoções é a raiva, a emoção que sentimos quando alguém ou alguma situação põe em causa um valor importante para nós ou quando há um ataque ou ameaça à nossa integridade ou àquela de uma pessoa, animal ou pertence que nos é querido/a.

Porque nos prepara para nos protegemos, defendermos ou sermos mais assertivos, a raiva provoca um conjunto de sensações no nosso corpo que nos fazem reagir de forma rápida: o coração acelera, a tensão muscular aumenta, entre outros.

Muitas vezes, associamos, esta emoção à agressividade. No entanto, na maioria das vezes não temos de comportar-nos de forma agressiva para nos defendermos, afirmarmos ou protegemos. Ou seja, podemos aprender a gerir a nossa raiva.

A pandemia da COVID-19 obrigou a sociedade a tomar um conjunto de medidas que podem ter sido vistas, por alguns, como injustas, abusivas ou ameaçadoras. Algumas pessoas podem ter sentido o confinamento como um ataque à sua liberdade. Outras, pelo contrário, podem ter sentido o desconfinamento como um ataque à sua segurança e proteção. Estes são apenas alguns exemplos de situações em que podemos ter sentido raiva como resposta às circunstâncias especiais em que vivemos.



### Ideias-chave para o ajudar a lidar com esta emoção:

- Identifique que está zangado. Por vezes não conseguimos fazê-lo e são as pessoas mais próximas que nos chamam a atenção para isso.
- Pare para acalmar as sensações do seu corpo: respire fundo várias vezes, conte de 0 até 100.
- Adie a expressão da raiva até que ela esteja num nível que não o faça sentir "fora do controlo";
- Encontre um contexto seguro para se exprimir.

E lembre-se: adiar a expressão da raiva não significa que não tem o direito de se defender, afirmar ou proteger. Apenas significa que está a dar tempo a si próprio para estar suficientemente calmo para pesar os prós e contras e tomar a decisão que lhe parece mais benéfica.

## Perturbações do Comportamento Alimentar



**Mafalda Noronha**  
Nutricionista do Hospital de Braga

Atualmente, a sociedade está repleta de “padrões da imagem corporal”. Por confluência destes fatores socioculturais com fatores psicológicos e determinantes biológicos podem surgir patologias do foro psiquiátrico que provocam distúrbios graves na forma como as pessoas se alimentam (compulsão alimentar vs comportamento compensatório para controlo do peso) e nos pensamentos e emoções relacionados com a alimentação, designadas de **Perturbações do Comportamento Alimentar (PCA)**: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e *Binge Eating*.

As doenças de comportamento alimentar surgem, habitualmente, na adolescência e a prevalência e incidência têm vindo a aumentar nesta faixa etária, funcionando em ciclos fechados e perpetuantes.

Recorrentemente, as PCA surgem associadas a outros distúrbios como ansiedade, pânico, perturbação obsessivo-compulsiva e problemas de abuso de álcool e drogas e na ausência de tratamento dos sintomas físicos e psicológicos, podem desencadear condições potencialmente fatais, como desnutrição e risco de morte súbita.

Durante o tratamento, estas patologias devem ser abordadas de forma integrada e eficaz, abrangendo uma equipa multidisciplinar que tem como objetivo acompanhar o doente de forma gradual e progressiva, promovendo um estilo de vida saudável através da melhoria dos comportamentos alimentares e da relação com os alimentos e imagem corporal.

As PCA têm impacto não só na saúde do próprio doente, como em todos os contextos social, familiar e profissional em que o mesmo se insere, tornando-se essencial que amigos e familiares estejam envolvidos e sejam capazes de identificar os primeiros sinais, de forma a prevenir complicações futuras e irreversíveis.



## Dependências: álcool, drogas, tecnológicas



**Dina Lopes**  
Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica

A dependência é definida pela Organização Mundial de Saúde como “um estado de necessidade física e/ou psíquica de uma ou mais drogas, resultante do seu uso contínuo ou periódico”.

Estima-se que em Portugal cerca de 85% da população entre os 15 e os 74 anos consome bebidas alcoólicas. O consumo é mais prevalente no grupo masculino sendo que as bebidas mais consumidas são o vinho e a cerveja. Quanto ao consumo de estupefacientes, de acordo com o IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral (2016/17), a prevalência de consumo na população acima descrita, foi de 10% ao longo da vida.

Com o confinamento resultante da Pandemia Covid-19 tem havido um aumento de consumo de bebidas alcoólicas e de estupefacientes em casa, como resposta à atual situação, para aliviar o sentimento de impotência, desamparo, stress, ansiedade e sintomas depressivos.

Grande destaque para as tecnologias devido à notável aplicabilidade laboral, nomeadamente, no teletrabalho vindo também fazer frente ao isolamento social que a pandemia trouxe associado. No que diz respeito aos videogames, estes desempenham um papel importante no lazer, no contacto social e aprendizagem, sobretudo na população mais jovem que no decorrer da pandemia, tem minimizado as repercussões psicoemocionais que podem advir das circunstâncias atuais. Contudo, para além dos reconhecidos benefícios, quando não são utilizadas de forma racional e regrada, as tecnologias podem tornar-se numa dependência, fomentando o isolamento social, comprometendo as competências sociais e a sua saúde mental.

Geralmente, todas as dependências têm impacto naqueles que lhes são mais próximos, resultando em muitos casos em dificuldades e carências materiais, perturbações relacionais, deterioração progressiva do lar e desagregação familiar.



## Autismo... o que é?



**Sandra Costa**

Médica do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga

A Perturbação do Espetro do Autismo (PEA) é uma perturbação do neurodesenvolvimento que se caracteriza por dificuldades na comunicação e interação social, associado a interesses restritos e comportamentos repetitivos.

Atualmente não é conhecida a causa exata da PEA, contudo os estudos sugerem uma causa multifatorial, sendo os genes e o ambiente fatores relevantes.

Apesar da PEA poder ser diagnosticada em qualquer idade, geralmente os sintomas estão presentes desde cedo, no entanto grande parte das vezes só são valorizados quando determinadas capacidades, como a linguagem, não se desenvolvem dentro do tempo expectável.

O diagnóstico da PEA, realizado por equipas especializadas, é baseado num conjunto de sintomas e comportamentos, definidos internacionalmente, associado à observação da criança e, quando necessário, testes de desenvolvimento específicos.

Não há um tratamento curativo, mas antes uma estratégia global que envolve sobretudo intervenção terapêutica comportamental, que deve iniciar-se o mais precocemente possível. Além das terapias a realizar e do número de horas de estimulação, que são muito importantes, os resultados são mais e melhores, quanto mais os pais e educadores estiverem envolvidos na estimulação da criança.

## Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção



**Diana Baptista**

Médica do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é a perturbação neurocomportamental mais comum na idade pediátrica.

A sua etiologia exata é desconhecida, complexa e multifatorial. Estudos apontam para uma disfunção no funcionamento do sistema nervoso envolvendo fatores genéticos e ambientais.

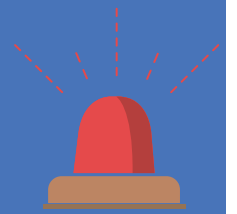
Conduz a um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere com o funcionamento da criança nas suas várias dimensões (casa, escola, etc), podendo afetar significativamente o seu desempenho académico, relacionamento interpessoal e bem-estar.

Frequentemente surgem comorbilidades como distúrbios do comportamento, depressão/ansiedade e alterações da aprendizagem.

O diagnóstico é clínico, baseado na observação dos sintomas e na realização de uma história clínica completa. Não existe nenhum exame complementar que possa confirmar ou excluir o diagnóstico.

O tratamento é multidisciplinar e deve ser adaptado a cada caso. Inclui intervenção pedagógica, psicológica, comportamental e farmacológica. É fundamental que sejam instituídas medidas em âmbito escolar e no seio de cada família para que cada criança atinja todo o seu potencial.

### Sinais alerta



- Dificuldade de concentração, distração com estímulos mínimos
- Dificuldade em terminar tarefas, na capacidade de organização e gestão do tempo
- Esquecimento frequente de material escolar/objetos pessoais
- Impulsividade e hipercinésia (irrequietude constante, falam excessivamente, parecem "ligadas à ficha")

## Saúde mental da criança em isolamento social



**Luís Esteves**

Enfermeiro da Unidade de Cuidados Especiais Neonatais

Mais tarde ou mais cedo todos pensamos nas consequências que o isolamento social terá no nosso bem-estar psicológico. Rodeados de tantos heróis desta pandemia existe um grupo que não é devidamente valorizado por alguns de nós...as crianças! Só quem convive com elas, quer no meio familiar ou profissional, é que se vai apercebendo das dificuldades, fragili-

dades e inquietações que vivem neste momento.

Sem entenderem o que se passava foram forçadas a parar e mudar a sua vida por causa de um "bicho" que não veem. Com isto questionamo-nos, que repercussões o isolamento social tem na saúde mental das crianças?

Cuidar da saúde mental das crianças é um desafio. Mais do que nunca, precisamos de substituir o egoísmo pela empatia e colocarmo-nos no lugar do outro. Habitadas a correr, pular e saltar em espaços abertos e rodeadas de amigos, as crianças têm sentido os efeitos de ficar dia após dia em casa. Perante a estranheza ao "novo normal", a ansiedade, o stress e o medo aumentaram e sendo que cada criança é única estas reagiram aos seus sentimentos de maneiras distintas. Perante esta situação cabe aos cuidadores transmitirem calma e tranquilidade e encontrarem formas das crianças conseguirem expressar o que sentem.

O desassossego emocional, causado pelo isolamento baseia-se em sintomas de ansiedade e depressão, manifestação de tristeza, irritação, agressividade, impaciência e até insónia. Algumas crianças podem pedir mais colo, mostrarem-se mais zangadas, dependentes, agitadas e revoltadas. Podem também ter dificulda-

des alimentares, mais tendência ao isolamento familiar e a retroceder nas competências adquiridas, como voltar a usar fralda.

**Sejam compreensivos e transmitam informação clara e adequada à idade!** Respondam às atitudes e questões da criança com compreensão e tolerância, ouvindo as suas preocupações e dando-lhes ainda mais carinho e atenção, sem sair do papel de responsabilidade e de autoridade! As crianças devem manter contacto com os amigos e familiares usando para isso as tecnologias, sobretudo as que permitem o contacto visual, tendo sempre em atenção a segurança online. Também podemos ajudar mantendo novas rotinas e criando oportunidades para pequenos trabalhos em casa, como regar as plantas, ajudar a preparar as refeições, entre outros.

Dois grandes ferramentas que ajudam a superar ou minimizar os efeitos causados pelo isolamento são o desporto e a meditação. Com o relaxamento do corpo e da mente conseguimos para além de fortalecer o sistema imunitário e baixar os níveis de stress, ajudar a cultivar habilidades para a vida como a atenção, o equilíbrio emocional e a compaixão.

Quando devem procurar ajuda de um profissional para intervir no com-

portamento da criança? "Ninguém é de ferro". Todos temos os nossos momentos de fragilidade e estes precisam de ser respeitados. A busca de ajuda varia em função da intensidade das reações, dos sintomas e a sua duração. A companhia de um psicólogo é uma das medidas tomadas pelos adultos responsáveis.

Segundo investigadores, as crianças que viveram períodos de maior solidão correm mais riscos de desenvolver comportamentos depressivos no futuro e num plano a 10 anos, o que significa que podemos demorar até 10 anos para perceber a real escala da Covid-19 na saúde mental. É referido que as rotinas têm um efeito estabilizador e impeditivo no progresso de um estado de ansiedade.

Concluindo, **estejam preparados para falar mas sobretudo escutar.** É importante fortalecer os laços familiares e gerir os momentos de tensão e conflito. As crianças são sensíveis às pressões do meio e do isolamento. Assim, a estabilidade e a segurança são afetadas pelo ambiente que as rodeia, onde os laços afetivos e a comunicação adaptada ao desenvolvimento são fatores de proteção cruciais. Explique que há um limite de tempo para este isolamento, transmitindo assim confiança e esperança.