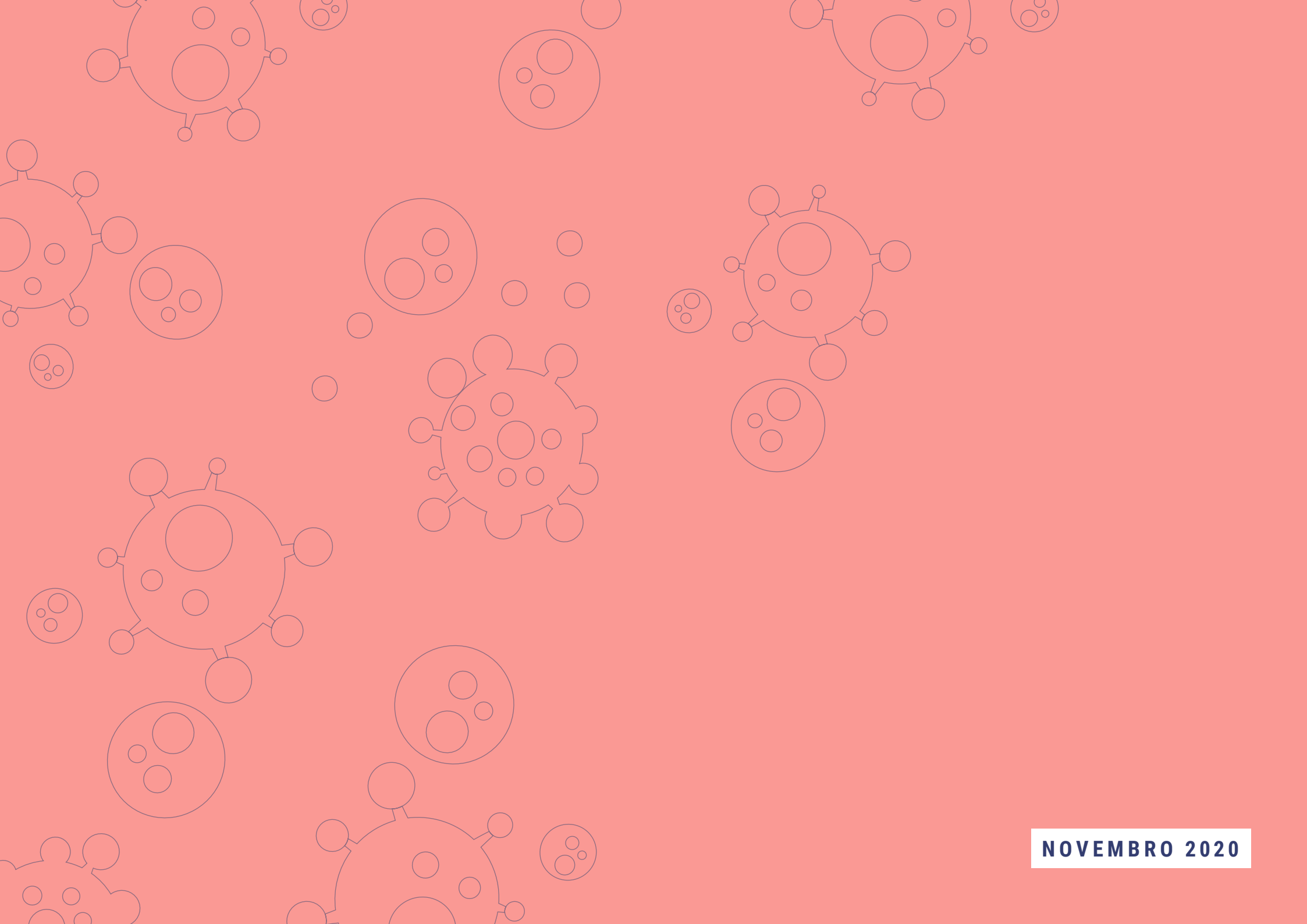




# **COVID-19**

## **FADIGA DA PANDEMIA**



**NOVEMBRO 2020**

# A SEGUIR AO MEDO, VEM O CANSAÇO

QUANDO É QUE  
ISTO ACABA?

A pandemia COVID-19 exigiu e exige de todos nós uma grande capacidade de adaptação. Adoptámos novos comportamentos, seguimos novas regras, alterámos o nosso dia-a-dia. Mas a crise provocada pelo novo coronavírus já dura há meses e ainda não é possível prever o seu fim...

É natural que nos possamos sentir menos motivados para seguir as orientações e os comportamentos de protecção, após tantos meses a viver com limitações, sacrifícios e incerteza. É natural que nos sintamos cansados e fartos desta situação.

A “fadiga da pandemia” refere-se a um sentimento de sobrecarga, por nos mantermos constantemente vigilantes, e de cansaço, por obedecermos a restrições e alterações na nossa vida.

UM ESTUDO DA OMS  
REVELA QUE O “CANSAÇO  
DA PANDEMIA” ATINGE JÁ  
60% DA POPULAÇÃO

# O CANSAÇO PODE PROVOCAR INDIFERENÇA

Devido à “fadiga da pandemia” **a nossa percepção de risco relacionada com a COVID-19 pode diminuir.** Já nos habituámos à existência do novo coronavírus e temos presente todas as dificuldades que resultam das medidas de protecção – para nós próprios e para a sociedade.

**Não é fácil perspectivar o futuro e lidar com as alterações frequentes** das orientações das autoridades de saúde, à medida que também evolui o número de casos e as dinâmicas da pandemia.

**Não é fácil lidar com a desinformação.** A disseminação de informação falsa, contraditória e sem fundamento científico coloca-nos a todos em risco.

ESTOU CONFUSO. NÃO SEI O  
QUE DEVO OU NÃO FAZER  
NESTA SITUAÇÃO...



# E A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA TAMBÉM ESTÁ EM RISCO

Os efeitos colaterais da pandemia são igualmente devastadores – o desemprego, a perda de rendimentos ou a deterioração das condições de vida, por exemplo. **A crise pandémica e sócio-económica gera insegurança, medo e ansiedade acerca do presente e do futuro**, podendo agravar ou conduzir a **dificuldades e problemas de Saúde Psicológica** (como a depressão, a ansiedade ou o stresse).

Há estimativas que prevêem que **entre 20% a 30% das pessoas sofram com o impacto psicológico da pandemia**.

## MAS NÃO PODEMOS “BAIXAR A GUARDA”!

**Apesar do cansaço, é altura de redobrar esforços para combater o vírus.** Os nossos comportamentos são críticos para conter a sua propagação e para nos protegermos a nós e protegermos os outros.

**É importante continuar a fazer a nossa vida**, procurar actividades que aumentem o nosso bem-estar e, simultaneamente, **minimizar o risco em todas as situações em que nos encontremos**.

➤ **COMPROMETA-SE!** Usar máscara, lavar as mãos e manter o distanciamento físico é como parar no sinal vermelho ou usar o cinto de segurança. Mantenha-se seguro a si e aos outros.

➤ **REPITA!** Há comportamentos que temos de repetir até se tornarem um hábito e os fazemos sem esforço.

➤ **TENHA SEMPRE À MÃO!** É mais fácil não nos esquecermos se tivermos sempre desinfetante à mão, assim como uma máscara (na mala, no carro, na entrada de casa).

➤ **ACEITE E PERSISTA, NÃO DESISTA!** A pandemia ainda está para durar, mas adaptar a nossa vida ao novo coronavírus é possível (e necessário). Há poucos anos era comum a oferta de um número elevado de sacos de plástico descartáveis nos supermercados. Hoje tal não sucede e adaptamo-nos a essa nova realidade, ajustando o nosso comportamento.

**PRIMEIRO ESTRANHA-SE,  
DEPOIS ENTRANHA-SE**



CONTINUAMOS A SER  
PARTE DA **SOLUÇÃO**  
PARA ESTE DESAFIO.

E ESTAMOS TODOS A  
FAZER O NOSSO **MELHOR**  
E A DAR O NOSSO  
**CONTRIBUTO.**

OBRIGADO!



