



GLOBAL PSYCHOLOGY ALLIANCE

Psychology for Global Challenges

Lidar com Tempos de Incerteza Geopolítica

A Global Psychology Alliance (GPA) partilha o documento informativo “Lidar com Tempos de Incerteza Geopolítica” com o único propósito de traduzir a ciência psicológica em ações significativas de apoio às pessoas impactadas em todo o mundo. Esta orientação destina-se exclusivamente a trazer intervenções baseadas em evidência científica para as necessidades humanas atuais, uma vez que a relação entre stress político prolongado e efeitos físicos e de saúde mental generalizados e mensuráveis está bem estabelecida. O presente documento não é uma declaração política.

- A agitação sociopolítica exacerba sintomas psicológicos existentes, como ansiedade e depressão, e pode desencadear sintomas em pessoas sem historial de sofrimento psicológico.
 - Preste especial atenção a pessoas com historial de condições psicológicas. Procure apoio disponível a vários níveis (profissional, comunitário, familiar), sempre que possível, para aqueles que apresentam maior risco.
 - Contacte diretamente as pessoas e peça-lhes que partilhem de forma honesta como se sentem.
 - Disponibilize apoio psicossocial em resposta a alterações de comportamento, como problemas de sono, irritabilidade ou expressões de desesperança, que podem ser sinais de sofrimento significativo.
 - Quando o sofrimento psicológico for de tal magnitude que justifique uma resposta imediata, identifique os serviços de emergência mais próximos da sua localização.
 - As estratégias de coping utilizadas para lidar com o sofrimento em diversas circunstâncias de vida desafiantes são também, em geral, eficazes na gestão da ansiedade associada a crises políticas, incluindo:
 - Praticar respiração profunda para melhor regular as emoções;
 - Utilizar ferramentas de distração saudável, como redirecionar a atenção e mudar os temas de conversa para assuntos mais viáveis;
 - Envolver-se em atividade física regular, desde pequenas caminhadas a dançar em casa;
 - Aumentar a interação social, mantendo contacto com amigos e família;
 - Continuar a reconhecer e celebrar datas importantes, como aniversários, datas comemorativas, etc.

- A proximidade geográfica e informativa a crises sociopolíticas aumenta a sensação de falta de controlo e, consequentemente, a ansiedade e a preocupação.
 - Limite, tanto quanto possível, a exposição aos meios de comunicação social, fontes de notícias e conversas focadas nas crises atuais.
 - Defina um horário específico para acompanhar as notícias, por exemplo uma hora por dia, e cumpra-o.
 - Intercale a exposição às notícias com atividades positivas e que regulam as emoções. Por exemplo, esteja com a família antes de procurar atualizações sobre o contexto político e planeie dar um passeio imediatamente a seguir.
 - Tenha em conta que, embora a proximidade geográfica possa agravar o sofrimento psicológico, pessoas que não se encontram fisicamente em áreas diretamente afetadas por uma crise geopolítica podem, ainda assim, experienciar stress significativo e devem ser encorajadas a procurar ajuda e a utilizar mecanismos de coping.
 - Respeite as experiências e narrativas de todas as pessoas que manifestam sofrimento em relação à situação, independentemente da sua localização.
- O peso da incerteza política não é específico de um determinado partido político ou perspetiva. Embora os detalhes possam diferir, os impactos na saúde mental são semelhantes tanto para quem é a favor como para quem é contra a mudança.
 - Procure ouvir e apoiar as expressões emocionais das pessoas em sofrimento como uma experiência humana, evitando enquadrar a situação em divisões políticas.
 - Faça perguntas como “De que forma isto o(a) está a afetar?”, em vez de utilizar afirmações orientadas politicamente, como “A culpa é de [nome do grupo]”.
- Experienciar e reconhecer emoções é fundamental para, mais tarde, conseguir lidar com mudanças sociais complexas.
 - É normal sentir raiva, medo, frustração, esperança, alívio e/ou uma variedade de outras emoções intensas. Lembre-se de abordar emoções significativas de forma saudável e produtiva.
 - Demonstre compreensão perante reações de outras pessoas que possam diferir das suas.
 - Reconheça que soluções simples dificilmente surgem quando um sistema está agitado e que a energia necessária para gerir tarefas do dia a dia, em contexto de sobrecarga do sistema nervoso, nem sempre é realista.
 - Se possível, faça uma pausa em exigências (por exemplo, e-mails) que possam esperar e permita-se um momento para se reorganizar.
 - Evite a autoculpabilização. Não é preguiçoso(a) nem ineficaz se for impossível concentrar-se nas responsabilidades diárias em contextos de mudanças incertas.
 - A saúde mental é salvaguardada quando as pessoas estabelecem limites razoáveis, rotinas, autocuidado, conversas ponderadas e apoio mútuo, por isso, procure estas opções.

- É natural que os seres humanos procurem certezas e explicações objetivas em tempos de crise e que, quando indisponíveis, estes entrem num estado de apatia.
 - Em vez de uma atitude de “vale tudo”, que acaba por reduzir as opções positivas, adote rotinas significativas e produtivas, por mais básicas que sejam.
 - Aceite o desconforto da incerteza enquanto procura oportunidades para agir no seio da sua família e/ou comunidade, por exemplo, apoiando a entrega de alimentos, contactando colegas ou prestando informação a vizinhos.
- Os jovens podem ser particularmente negativamente afetados perante a incerteza geopolítica, uma vez que a desconfiança nos sistemas económicos e sociais agrava o seu sentido de agência relativamente à mudança.
 - Averigue os jovens que lhe são próximos.
 - Envie-lhes mensagens para saber como estão ou cumprimente jovens vizinhos quando os encontra na rua.
 - Ajude crianças e adolescentes a reconhecerem a sua importância e onde estão a ter impacto:
 - Estão a frequentar a escola? Têm interesse em aprender? Estão a fazer coisas úteis para a família? Todas estas são decisões positivas e pró-sociais.