



Saúde mental em tempos de pandemia COVID-19

Anexos



Plano de comunicação e divulgação



Saúde Mental em Tempos de Pandemia COVID-19

Saiba mais



COMUNICAÇÃO & DIVULGAÇÃO

Outubro | 2020



Autores

Equipa nuclear

Teresa Caldas de Almeida, Coordenadora (INSA)

Maria João Heitor (SPPSM e HBA)

Oswaldo Santos (ISAMB)

Alexandra Costa (INSA)

Ana Virgolino (ISAMB)

Célia Rasga (INSA)

Hugo Martiniano (INSA)

Astrid Vicente (INSA)

Equipa de apoio

Beatriz Lima (INSA)

Joana Carreiras (INSA)

Mónica Fialho (ISAMB)

Susana Mourão (ISAMB)

Estudo financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19

Índice

1. Enquadramento.....	2
2. Estratégia de disseminação.....	3
3. Estratégia de comunicação.....	8
4. Meios de comunicação social.....	16
5. Comunicados de imprensa/entrevistas.....	17
6. Eventos.....	18

1. Enquadramento

A Pandemia COVID-19 está a ter um profundo impacto no tecido social da sociedade civil, nomeadamente a nível multissetorial na saúde, na economia, na educação, no trabalho, na mobilidade e em particular nas relações sociais, profissionais, familiares e outras, o que gerou importantes modificações nos estilos de vida das pessoas.

A velocidade de adaptação a novos modos de vida, bem como a incerteza face ao futuro, a proliferação célere de informação especializada e por vezes indecifrável para o cidadão, sobre a doença COVID-19, conduzem muitas vezes a sentimentos de medo, ansiedade e angústia com risco para a saúde mental de cada um.

Neste âmbito, a pandemia está a criar necessidades ao nível da saúde mental às quais é necessário dar resposta, como é o caso da informação geral de qualidade, prevenção e intervenção ao nível dos serviços de saúde mental e dos cuidados de saúde primários.

Nesse sentido, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não-Transmissíveis (DPS), em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM) promoveu o Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia COVID19 (SM-COVID19), ao abrigo do Programa especial da FCT RESEARCH4COVID.

O projeto SM-COVID19 visa uma melhoria da resposta dos serviços de saúde tendo em conta os fatores de risco para a saúde mental no contexto de pandemia, com foco nos

grupos vulneráveis: população em geral (e.g. cidadãos em quarentena, isolamento ou distanciamento social) e profissionais de saúde (e.g. profissionais que estão a tratar doentes com COVID-19). Pretende-se, através de um questionário eletrónico, avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e bem-estar destes grupos; identificar fatores modificáveis de resiliência ou de deterioração da saúde mental e produzir recomendações com medidas no sentido de promover a saúde mental dos grupos vulneráveis, assim como para uma orientação dos serviços de saúde mental e de cuidados de saúde primários.

3

2. Estratégia de disseminação

No âmbito da divulgação do projeto foram criados diferentes elementos de comunicação, designadamente, o logótipo, o sítio do projeto (incluindo o painel de informação gráfica/*dashboard*) e o folheto informativo/*flyer* que serviram de elementos-chave para disseminar o projeto SMCOVID19 e o questionário eletrónico (i.e., LimeSurvey).

Integrada num estudo transversal observacional, a estratégia de divulgação, quer para os profissionais de saúde quer para a população em geral, foi realizada através de uma amostragem não probabilística em bola de neve, tendo sido utilizados canais preferenciais (dependendo do grupo alvo), num processo sequencial em que o questionário alcançou o maior número possível de respondentes.

Considerando a necessidade de cumprir prazos num projeto com uma implementação de curta duração (5 meses), verificou-se a pertinência de promover a disseminação do projeto e o envio do questionário eletrónico, essencialmente, através de canais digitais nomeadamente canais institucionais (e.g. INSA, FCT). A maior parte dos contactos para divulgação do projeto foram realizados pela coordenação do projeto, a partir do gabinete

de comunicação do projeto (criado para este efeito) e a partir do gabinete de comunicação do INSA consoante a especificidade de cada situação.

2.1. Segmentos

2.1.1 População em geral

A estratégia de divulgação para a população em geral foi a de privilegiar os meios digitais como, por exemplo, o sítio do projeto e o questionário eletrónico, difundidos designadamente em: a) redes sociais institucionais (e.g. INSA, ISAMB, SPPSM); b) meios de comunicação social (e.g. TVI24); c) jornais eletrónicos (e.g. *Expresso*, *Observador*, *Visão*, *Podcast Ordem dos Médicos*); d) sítios dos Centros de Saúde e ACES; e) sítios e redes institucionais de Municípios e Juntas de Freguesia do continente e arquipélagos; f) universidades Sénior; g) Imprensa regional; h) Sindicatos (e.g. Sindicato dos Trabalhadores do Comércio, Escritórios e Serviços de Portugal), i) Instituto de Emprego e Formação Profissional; j) Instituto de Segurança Social; k) associações de ex-combatentes (e.g. APOIAR - associação de apoio aos ex-combatentes vítimas do stress de guerra); l) imprensa especializada e contactos personalizados através de gabinetes de comunicação e das redes sociais (e.g. anúncio pago no Facebook).

A divulgação junto deste segmento foi feita com envio de mensagem por correio eletrónico incluindo o convite à participação e à disseminação junto dos colaboradores das entidades, a partir do gabinete de comunicação do projeto, nomeadamente endereçado a: a) os Sindicatos (e.g. Sindicato Independente dos Médicos, Sindicato Independente dos Técnicos Auxiliares de Saúde); b) os profissionais da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais; Forças de Segurança (e.g. GNR, PSP Associação de Profissionais da Guarda); c) União das Misericórdias (e.g. lares, hospitais...); d) Proteção Civil (e.g. Liga de Bombeiros Portugueses); e) Confederação Nacional das IPSS; f) Câmara de Comércio e Indústria de Lisboa e Confederação do Comércio e Serviços de Portugal; g) Confederação Portuguesa de Micro Pequenas e Médias Empresas; h) Confederação Nacional de Reformados Pensionistas e Idosos; i) Associações de apoio a idosos (e.g. Associação de Apoio ao Domicílio de Lares e Casas de Repouso de Idosos); j) CIP (e.g. Indústria); k) Empresas (e.g.

Delta, Jerónimo Martins, Sonae, Vodafone, Nestlé); l) Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED); m) CTT; n) Associação Nacional dos Municípios Portugueses; o) Câmaras Municipais (e.g. Funcionários municipais); p) Transportes (e.g. Carris; Metropolitano de Lisboa, Antral); q) Instituições de diagnóstico laboratorial COVID19; r) Ministério da Educação; s) Academia (Universidades e Institutos de Ensino Superior); t) Federação Portuguesa de Futebol; u) Fundações (ex., Fundação Manuel dos Santos, Fundação Oriente, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação Francisco Manuel dos Santos, Fundação Champalimaud, Fundação Maria Ulrich, Fundação EDP e Fundação Galp Energia).

2.1.2. Profissionais de saúde

Inicialmente, a comunicação foi realizada de modo formal, através do gabinete do Presidente do INSA, com mensagem dirigida ao gabinete do Presidente do Conselho de Administração dos vários serviços de saúde, nomeadamente aos gabinetes regionais de apoio técnico de Saúde Mental das Administrações Regionais de Saúde (ARS), bem como aos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), Unidades Locais de Saúde (ULS), Centros Hospitalares (CH), Hospitais Públicos e às autoridades de saúde das Regiões Autónomas, designadamente a Secretaria Regional de Saúde dos Açores e Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil da Madeira. Seguidamente, foi solicitado aos parceiros institucionais o apoio na divulgação do projeto, nomeadamente ao ISAMB/FMUL, à SPPSM.

O mesmo pedido de colaboração foi endereçado aos elementos do *advisory board*, dos quais se sublinham a Direção-Geral da Saúde (DGS), o Conselho Nacional de Saúde Mental (CNSM), o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) bem como as associações médicas de especialidade, designadamente, a Associação Nacional de Saúde Pública (ANMSP), a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) e a Associação Nacional de Farmácias (ANF).

Outra forma de divulgação, neste âmbito, foi promovida com o envio do endereço do sítio do projeto, folheto informativo e questionário eletrónico através de sítios institucionais (e.g.

SNS, INSA, FMUL, SPPMS, ISAMB). Os hospitais privados foram igualmente contactados para efeitos de disseminação, através dos gabinetes de comunicação do projeto.

Foram enviadas mensagens dirigidas a: a) Centros Hospitalares, Hospitais Públicos, ACES, Unidades Locais de Saúde; b) Instituições do Ministério da Saúde (e.g. SICAD, INEM, INFARMED, Laboratórios do SNS); c) Laboratórios Privados (e.g. Laboratórios de diagnóstico COVID-19); d) Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI); e) Hospitais privados (e.g. CUF e Grupo Luz Saúde); Ordens (e.g. Ordem dos Médicos, Ordem dos Enfermeiros, Ordem dos Farmacêuticos, Ordem dos Psicólogos, etc.); f) Academia (e.g. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e do Porto, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, etc.); g) Setor Social da saúde como os Institutos Religiosos; União das Misericórdias, IPSS (e.g. Centros Sociais, etc.) h) Sindicatos de carreiras dos profissionais de saúde (e.g. Sindicato Independente dos Médicos (SIM), Sindicato dos Enfermeiros Portugueses (SEP), Sindicato Independente dos Técnicos Auxiliares de Saúde (SITAS) etc.).

Junto da comunicação social foram promovidas diversas iniciativas de divulgação do projecto, nomeadamente através do gabinete de comunicação do INSA, IP, com o lançamento de um comunicado de imprensa junto da agência Lusa. Paralelamente, foi realizada uma entrevista para a TVI24; uma entrevista ao Jornal Expresso; uma entrevista ao Canal 11.

Foi enviada uma mensagem por correio eletrónico com o pedido de colaboração na divulgação do projeto através do envio endereço eletrónico do sítio e do questionário eletrónico bem como o folheto informativo, em ficheiro anexo, aos parceiros do projeto e a diversas instituições de diferentes sectores: sector da saúde (ARS, CSP, USF, CHs), sector da educação (Sindicatos, Associações, Universidades sénior), sector do comércio (e.g. Sindicatos), sector dos transportes (e.g. Sindicatos), sector do ensino superior (e.g. Academia) em diferentes níveis: nacional (e.g. continente e arquipélagos), regional (e.g. autarquias, imprensa regional) e local (e.g. juntas de freguesia e instituições locais, unidades locais de saúde mental).

Por fim, foi enviada uma mensagem por correio eletrónico a todos os respondentes que deram consentimento para serem novamente contactados num segundo momento do envio do questionário eletrónico.

No contexto da disseminação do projeto foram criados diferentes produtos para promover o convite à participação como, por exemplo, o Logótipo; Sítio do projeto (e *Dashboard*); Folheto informativo; quer para divulgar os resultados do estudo como diversos comunicados de imprensa e respetivas fichas técnicas (*fact sheets*).

3. Estratégia de comunicação

3.1. Identidade Visual do Projeto

3.1.1. Elementos que compõem o símbolo gráfico

Do ponto de vista conceptual, a identidade visual foi idealizada a partir da integração das diferentes dimensões individuais (i.e., personalidade, vivências, papéis e relações sociais). A sobreposição destas dimensões está visualmente refletida nas interseções cromáticas, o que constitui o símbolo multidimensional do indivíduo biopsicossocial. A intenção foi, desde logo, comunicar a ideia de suporte a todas pessoas que se encontram em sofrimento psicológico e emocional no contexto de pandemia da doença COVID-19.

Pretende-se, inclusivamente, enquadrar o conceito de promoção da saúde mental com a intervenção de diferentes serviços de saúde, nomeadamente os cuidados de saúde primários, os serviços de saúde pública e reforçar, de resto, a ideia de funcionamento em rede na área da saúde.

Do ponto de vista formal, optou-se por uma linha mais depurada e clara e chegou-se a uma solução próxima da linguagem universal em termos de iconografia. Daí a semelhança com o pictograma de *user* também ele universal. Desta forma, é natural e desejável que seja convocada uma referência presente na memória visual coletiva.



Esta abordagem tende a ser eficaz em projetos desta natureza, sendo que houve uma preocupação em fugir aos registos mais óbvios e declarativos para ir ao encontro dos objectivos gráficos pretendidos para um projeto como este.



Fig. 1. Logotipo do projeto – versão principal



Fig. 2. Logotipo do projeto -variante para fundos escuros

3.2. Folheto Informativo

O folheto informativo teve por objetivo informar sobre o projeto e seus objetivos bem como divulgar o endereço do sítio do projeto e do questionário. O folheto informativo foi enviado como anexo nas mensagens eletrônicas para que o acesso a esta informação fosse imediato e não fosse necessário consultar o sítio do projeto.

SM-COVID19

A COVID-19 está a ter impacto na saúde mental e no bem-estar das pessoas.
A colaboração de todos é importante.
Participe.

A COVID-19 tem exigido a todos nós alterações profundas no nosso modo de vida, com possíveis impactos na saúde mental e bem-estar, em particular para as pessoas que estão na primeira linha de combate à pandemia.

Por este motivo, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, está a promover um estudo sobre a saúde mental e bem-estar em tempos de pandemia.

Poderá participar através deste **questionário**.
Participe e partilhe.
Acompanhe-nos em <https://sm-covid19.pt/>

ENQUADRAMENTO

A pandemia COVID-19 tem impacto na saúde mental e no bem-estar, podendo conduzir a ansiedade e depressão ou eventualmente ao suicídio, assim como à agravação de situações de vulnerabilidade social. De entre os fatores que conduzem à fragilização da saúde mental incluem-se o medo, o isolamento, a frustração, a falta de bens essenciais, a informação desadequada, a perda de rendimentos ou do emprego e o estigma.

No contexto atual, os doentes e os profissionais de saúde estão mais vulneráveis a potenciais impactos emocionais.

PROJETO SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Entidade Promotora: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DPS)

Parceiros Institucionais: Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM)

Entidade Financiadora: Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19

OBJETIVO GERAL

Pretende-se avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde e outros na linha da frente, tidos em isolamento, quarentena ou distanciamento social ao longo da evolução da pandemia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. avaliar o impacto na saúde mental e bem-estar geral dos grupos alvo em três momentos no decurso da pandemia;
2. identificar os fatores modificáveis de proteção ou de fragilização da saúde mental preponderantes durante o período pandémico;
3. avaliar o acesso percebido aos serviços de saúde e a medidas de proteção individual.

RESULTADOS ESPERADOS

Pretende-se contribuir para melhorar as respostas dos serviços de saúde, através da produção de recomendações, em tempo útil, para prevenir ou reduzir o sofrimento psicológico da população em geral e dos profissionais de saúde e outros profissionais de primeira linha.

EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

Teresa Caldas de Almeida, Coordenadora do Projeto (INSA)

Astrid Vicente (INSA)

Alexandra Costa (INSA)

Célia Rasga (INSA)

Hugo Martiniano (INSA)

Maria João Heitor (SPPSM e HBA)

Oswaldo Santos (ISAMB)

Ana Virgolino (ISAMB)

OUTROS COLABORADORES

Beatriz Lima

Daniela Fialho

Joana Carreiras

CONTACTOS

Equipa de investigação: smcovid19.info@insa.min-saude.pt

Comunicação: smcovid19.comunicacao@insa.min-saude.pt

Morada: Avenida Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal



3.3. *Website* do Projeto SM-COVID19 e *Dashboard*

10

O *website* do projeto foi pensado com um conceito minimalista, simples, claro e com congruência da paleta de cores entre *website*, questionário e cores institucionais, nomeadamente com o referencial cromático do RGB do Logótipo do INSA.

Além do objetivo de divulgação do projeto e do questionário eletrónico, o *website* inclui um *dashboard*, i.e., um painel de partilha de dados, cujo objetivo é acompanhar a evolução de alguns resultados à medida que os dados vão sendo colhidos, partilhando, em tempo real, os dados mais relevantes.

Para a construção do *website* foi utilizado o gerador de *sites* estáticos hugo (<https://gohugo.io/>), reutilizando e adaptando elementos do tema *academic* (<https://wowchemy.com/>). As razões para esta escolha prendem-se com a rapidez de desenvolvimento e a eficiência oferecidas por esta ferramenta, que combina a flexibilidade de um site dinâmico, com a rapidez e simplicidade de um *site* estático. O conteúdo do site é produzido em linguagem *Markdown*, um *superset* da linguagem *HTML*, com uma maior expressividade e simplicidade, sendo depois gerados automaticamente os documentos HTML que constituem o *site*.

<https://sm-covid19.pt/>

Ao contrário do conteúdo do *website*, que muda com pouca frequência, com o *dashboard* pretendia-se comunicar a evolução da recolha e tratamento de resultados do inquérito de uma maneira dinâmica. Para esse efeito foi utilizada a plataforma *Grafana* (<https://grafana.com/>), usando como base de dados subjacente a base de dados MySQL (<https://www.mysql.com>).

A integração destas duas ferramentas foi feita com o servidor NGINX (<https://www.nginx.com/>).

Para automatizar a extração, o processamento de dados, e a subsequente inserção na bases de dados que alimenta o *dashboard* foi utilizada uma combinação de ferramentas de tratamento de dados em linguagem Python, como notebooks Jupyter (<https://jupyter.org/>) e o sistema de orquestração Snakemake (<https://snakemake.github.io/>).

No sentido de assegurar a reprodutibilidade de simplificar a configuração e instalação, bem como a segurança do *website*, *dashboard* e dos outros componentes, utilizou-se a plataforma de virtualização Docker (<https://www.docker.com>).

Tanto o website como todos os componentes do sistema de tratamento e visualização de dados foram alojados numa máquina virtual cedida pela Infraestrutura Nacional de Computação Distribuída (INCD).



Fig. 4. Layout do sítio na internet no período de disseminação.



12

Fig. 5. Layout do sítio na internet no período após recolha de dados.



Fig. 6. Layout do sítio na internet no período após recolha de dados.

3.4. Dashboard/Informação

O *dashboard* permitiu acesso visual a informação sobre a evolução dos resultados, de acordo com os objetivos traçados e métricas pré-definidas. Este painel será construído a partir de gráficos simples com informação específica de leitura acessível, facilitando a compreensão das informações gerada de forma a possibilitar que qualquer pessoa consiga entender e interpretar. A ideia da função do *dashboard* será ser alimentado numa perspetiva de eventual continuidade e sustentabilidade do projeto.

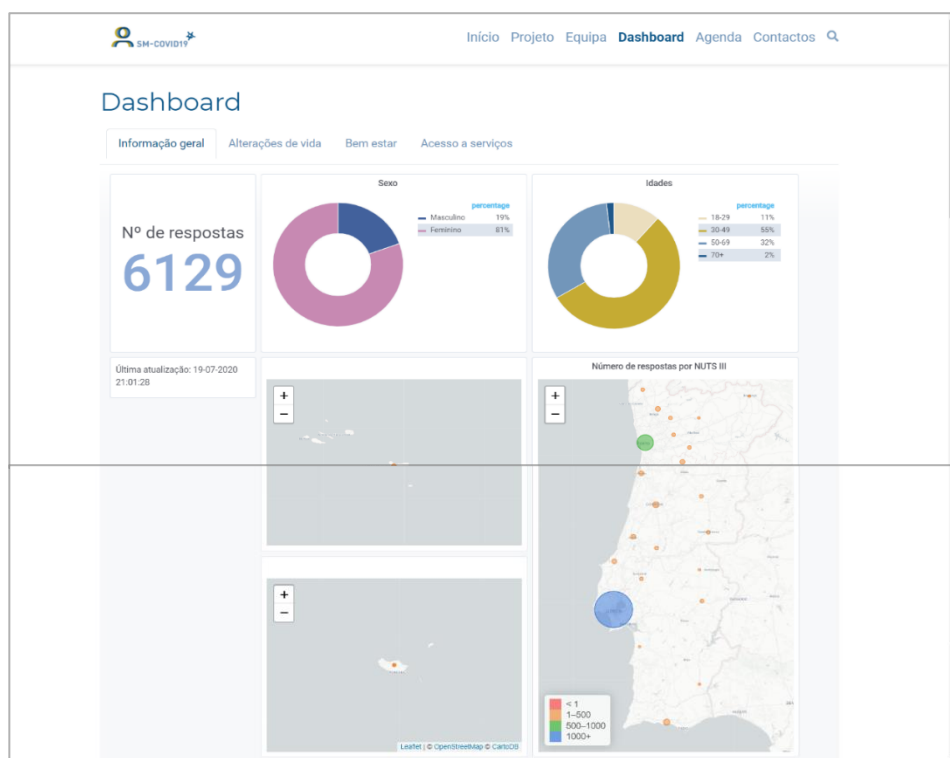


Fig. 7. Layout do menu *Dashboard*

3.5. Ficha Técnica/*Fact Sheet*

SM-COVID19
Saúde em Tempos de Pandemia
FACT SHEET

ISAMB
FCT

Saúde mental em tempos de Pandemia

Desenho do estudo

Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 06 de julho.

Recolha de dados

A recolha de dados foi realizada através de um questionário de auto-preenchimento online mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e e-mails institucionais a nível nacional.

Saúde mental em tempos de Pandemia

Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

NUTS II	Porcentagem
Região Autónoma dos Açores	1%
Região Autónoma da Madeira	1%
Região Centro	22%
Região de Lisboa	30%
Região Alentejo	6%
Região Algarve	4%
Região Norte	27%

Saúde mental em tempos de Pandemia

Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 6 de julho responderam **5431** participantes, dos quais **2087** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.

Sexo

Sexo	Porcentagem
Feminino	80%
Masculino	20%

Idade

Idade	Porcentagem
18-29	12%
30-39	22%
40-49	32%
50-59	23%
60+	11%

Saúde mental em tempos de Pandemia

População em geral (excluindo profissionais de saúde)

1. Na população em geral, 26% referiram sintomas de ansiedade moderada ou grave, havendo uma percentagem mais elevada nas mulheres (28%) do que nos homens (19%).

População	Sem ansiedade	Ansiedade leve	Ansiedade moderada	Ansiedade grave
População em geral	74%	10%	10%	6%
Feminino	72%	10%	12%	6%
Masculino	81%	10%	6%	3%

Saúde mental em tempos de Pandemia

População em geral (excluindo profissionais de saúde)

2. A frequência de casos de ansiedade moderada ou grave é menor em pessoas com idade mais avançada, sendo o grupo mais afetado o dos jovens adultos (entre os 18 e os 29 anos).

% de respondentes com ansiedade moderada/ grave por idade

Idade	Porcentagem
18-29 anos	34.7%
30-59 anos	26.0%
60+ anos	19.2%

8. Exemplo de uma ficha técnica/fact sheet.

4. Meios de comunicação social



INSA

INSTITUCIONAL ÁREAS DE ATUAÇÃO SERVIÇOS INFORMAÇÃO E CULTURA CIENTÍFICA MUSEU DA SAÚDE



A COVID-19 está a ter impacto na saúde mental e no bem-estar das pessoas. A colaboração de todos é importante. Participe.



COVID-19 Saiba mais →



SPPSM

PSICOLOGIA SAÚDE MENTAL + SPPSM AGÊNCIA NUTRIÇÃO GENÉTICA E ENDOCRINOLOGIA SAÚDE MENTAL SEÇÕES PSICHOLOGIA SPPSM SAÚDE MENTAL CONTACTO

PROJETO SM-COVID19

Projeto SM-COVID19

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), através do seu Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não-Transmissíveis e ao abrigo do Programa FCT RESEARCH-COVID, está a realizar um estudo para avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental e bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais da primeira linha, cidadãos em distanciamento social, quarentena ou isolamento.

Para este estudo, no âmbito do Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19), o INSA conta com a colaboração do Instituto de Saúde Ambiental (ISA) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) e da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM).

Os dados serão recolhidos por questionário e tratados com total confidencialidade. Pretendemos que os resultados do estudo possam contribuir para a melhoria das respostas aos problemas de saúde mental das populações.

Por este motivo, a sua participação é importante.

Acede ao questionário [AQUI](#)

Para mais informação pode consultar o website do projeto em

<https://sm-covid19.pt>

WORKSHOP VIVIDOS

- 04 48th European Congress of Psychiatry JULY 2021 - OCT 2021 - SPPSM
- 14 40th World Congress of Psychiatry (WCP 2021) SEPTEMBER 2021 - OCTOBER 2021 - SPPSM



ISAMB



About us | Research | Surveys | Education | Science & Tech

SCIENCE4COVID19

Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia COVID-19 | SM-COVID19

Isabel Cordeiro Oliveira | Maria TS, 2020 | Epidemiologia | Saúde Mental | Unconjugated | 0 comentários

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) está a promover um estudo para avaliar o impacto da pandemia no estado mental e no bem-estar das profissionais de saúde e outros no âmbito da saúde, incluindo em intervenções, operações ou distanciamento social ao longo do período da pandemia. Os objetivos específicos do estudo:

1. Avaliar o impacto no estado mental e bem-estar geral dos grupos-alvo em três momentos ao longo da pandemia;
2. Identificar as melhores modalidades de proteção ou de regulação do estado mental psicológicas durante o período pandémico;
3. Avaliar o acesso percebido aos serviços de saúde e o nível de proteção individual.

A recolha de dados está realizada em três momentos distintos, entre maio e julho de 2020, através do preenchimento de um questionário online (Inquérito M20).

A avaliação do estado percebido contribui para melhorar os serviços de saúde, através da produção de recomendações, em tempo útil, para promover ou reduzir o estresse psicológico da população em geral e dos profissionais de saúde e outros profissionais de primeira linha.

As ferramentas de trabalho serão disponibilizadas desde a análise preliminar no site do projeto <https://www.inr.pt>.

Financiado por Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), no âmbito do programa B2020-COVID19.

Equipa Científica
Site: <https://www.inr.pt>
Questionário: <https://www.inr.pt/questionario/SM-COVID19>

Palavras-chave
Saúde Mental, Fatores de Risco, Profissionais de Saúde, Serviços de Saúde

Unidades Associadas
Isabel Cordeiro Oliveira

Localização
Nacional

Entidades
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DPM)
Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/UMEL)
Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPSM)

0 comentários

JORNAL EXPRESSO ONLINE

Expresso EXCLUSIVOS SEMANÁRIO

ÚLTIMAS OPINIÃO ECONOMIA EXPRESSO CURTO PODCASTS TRIBUNA COVID-19 VIVER PORTUGAL 2:59

Inquérito do Instituto Dr. Ricardo Jorge sobre saúde mental durante a pandemia aberto até julho

24 JUN 2020 às 15:00

Questionário já teve 3500 respostas, é dirigido a toda a população e visa perceber como é que os portugueses lidaram com o confinamento e quais os medos, receios e expectativas criados. Com base nas respostas, ainda no verão serão divulgadas recomendações para adaptar resposta dos serviços de saúde

RAQUEL ALMEIDA

Até ao início de julho, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) estará a recolher respostas a um inquérito sobre saúde mental e bem-estar na população portuguesa durante a pandemia de covid-19. O questionário é dirigido à população em geral e visa perceber o impacto da epidemia, tanto em termos profissionais e de rendimento, como também emocionais, procurando avallar os níveis de stress, ansiedade ou depressão, além das expectativas da população em relação ao futuro.

“Temos cerca de 3500 respostas até agora e era extremamente importante ter muitas mais, de Norte a Sul e às ilhas, para podermos identificar os problemas de saúde mental que possam ser decorrentes do impacto da pandemia”, explica Teresa Caldas de Almeida, coordenadora do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não-Transmissíveis do INSA, responsável pela promoção do estudo “Saúde Mental em Tempos de Pandemia”, realizado em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB) e a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM).

Exclusivos

Faltam papéis do Novo Banco. Um problema no Orçamento. É uma pergunta com um sorriso no fim

RECIBA COMODAMENTE O EXPRESSO EM SUA CASA

UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS PORTUGUESAS

UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS PORTUGUESAS

UNIÃO MISERICÓRDIAS ENVOLVIMENTO CRIANÇAS E JOVENS REABILITAÇÃO SAÚDE PATRIMÓNIO VOLUNTARIADO UMP/TV COMUNICAÇÃO GALERIA

INÍCIO / COVID-19 - INFORMAÇÃO ÚTIL | SEM CONSTANTE ATUALIZAÇÃO / ESTUDO | SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Estudo | Saúde mental em tempos de pandemia

29/05/2020

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, está a promover um estudo sobre a saúde mental e bem-estar em tempos de pandemia.

O estudo conta com o apoio da UMP e solicita-se a divulgação junto dos trabalhadores, para efeitos de resposta a título individual, que muito contribuirá para os resultados finais desta iniciativa.

O questionário está disponível neste link: <https://smcovid19.fimequary.com/286988>

MUNICÍPIO DO MONTIJO

Montijo Câmara Municipal

TRAFEGO UVER INVESTIR CONHECER

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA - INQUÉRITO

SM-COVID19

A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 É UM TEMA QUE TEM GANHADO DESTAQUE NA ATUALIDADE. O INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DOUTOR RICARDO JORGE, EM COLABORAÇÃO COM O INSTITUTO DE SAÚDE AMBIENTAL DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA E COM A SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL, ESTÁ A PROMOVER UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA.

O ESTUDO CONTA COM O APOIO DA UMP E SOLICITA-SE A DIVULGAÇÃO JUNTO DOS TRABALHADORES, PARA EFEITOS DE RESPOSTA A TÍTULO INDIVIDUAL, QUE MUITO CONTRIBUIRÁ PARA OS RESULTADOS FINAIS DESTA INICIATIVA.

O QUESTIONÁRIO ESTÁ DISPONÍVEL NESTE LINK: <https://smcovid19.fimequary.com/286988>

MUNICÍPIO DE REGUENGOS DE MONSARAZ

REGUENGOS DE MONSARAZ

Estado sobre a saúde mental e bem-estar em tempos de pandemia

SM-COVID19

JUNTA DE FREGUESIA DE VALONGO

Junta de Freguesia de Valongo

Últimas Notícias

Programa Saúde Mental em Tempos de Pandemia COVID-19

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19

A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 É UM TEMA QUE TEM GANHADO DESTAQUE NA ATUALIDADE. O INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DOUTOR RICARDO JORGE, EM COLABORAÇÃO COM O INSTITUTO DE SAÚDE AMBIENTAL DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA E COM A SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL, ESTÁ A PROMOVER UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA.

O ESTUDO CONTA COM O APOIO DA UMP E SOLICITA-SE A DIVULGAÇÃO JUNTO DOS TRABALHADORES, PARA EFEITOS DE RESPOSTA A TÍTULO INDIVIDUAL, QUE MUITO CONTRIBUIRÁ PARA OS RESULTADOS FINAIS DESTA INICIATIVA.

O QUESTIONÁRIO ESTÁ DISPONÍVEL NESTE LINK: <https://smcovid19.fimequary.com/286988>

5. Comunicados de Imprensa/Entrevistas

19

Participação em entrevistas

A coordenadora do Projeto SM-COVID19 participou em diversas entrevistas, entre elas a do Canal 11 onde promoveu a divulgação do mesmo.

Entrevista Canal 11

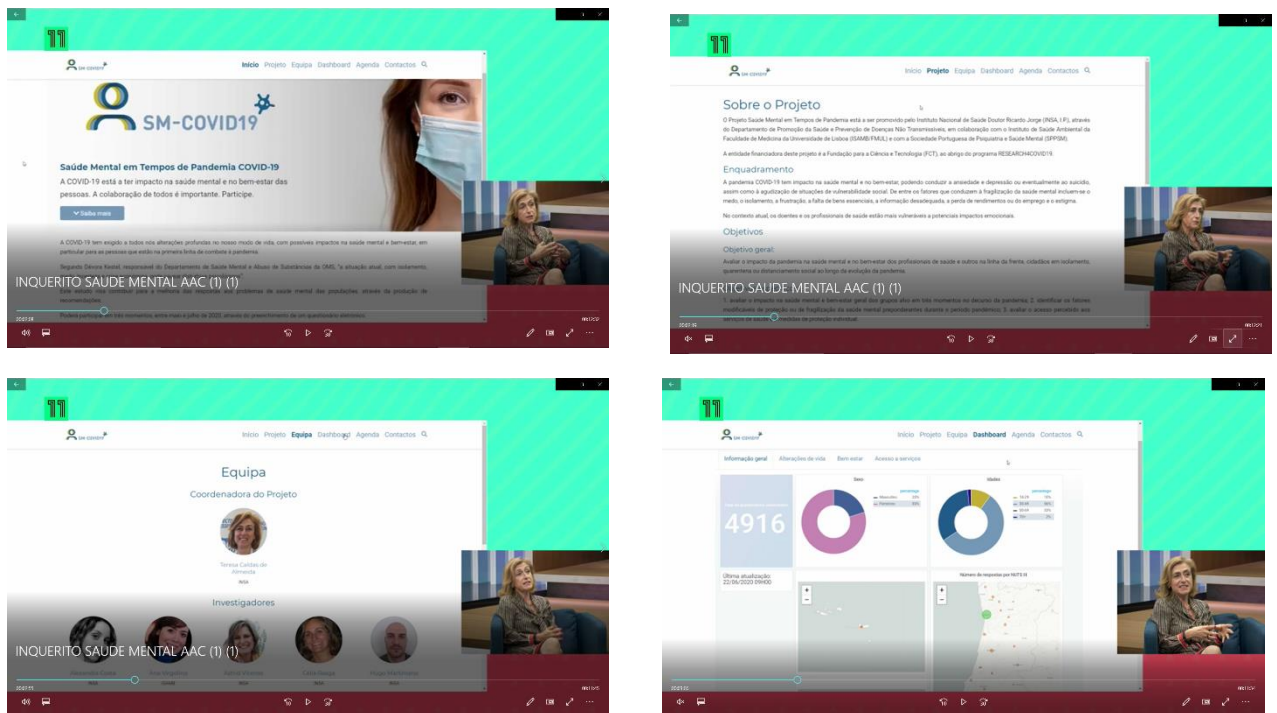


Fig. 9 – Entrevista Canal 11.

6. Eventos

20

Encontro de Urbanismo – CML

A coordenadora do projeto Dra. Teresa Caldas de Almeida representou o Projeto SM-COVID19 no Ciclo de Conferências organizado pela Câmara Municipal de Lisboa intitulado “Encontro de Urbanismo: COVID 19 – Preparar as Cidades para Riscos Globais”, na conferência: “Compreender a cidade a partir das emoções geradas pela pandemia” no dia 20 de julho de 2020, no Centro de Informação Urbana de Lisboa.



Fig. 10 – Conferência CML.

Flyer



A COVID-19 está a ter impacto na saúde mental e no bem-estar das pessoas.

A colaboração de todos é importante.

Participe.



- › A COVID-19 tem exigido a todos nós alterações profundas no nosso modo de vida, com possíveis impactos na saúde mental e bem-estar, em particular para as pessoas que estão na primeira linha de combate à pandemia.

Por este motivo, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, está a promover um estudo sobre a saúde mental e bem-estar em tempos de pandemia.

Poderá participar através deste [questionário](https://sm-covid19.pt/).

Participe e partilhe.

Acompanhe-nos em <https://sm-covid19.pt/>

> ENQUADRAMENTO

A pandemia COVID-19 tem impacto na saúde mental e no bem-estar, podendo conduzir a ansiedade e depressão ou eventualmente ao suicídio, assim como à agudização de situações de vulnerabilidade social. De entre os fatores que conduzem à fragilização da saúde mental incluem-se o medo, o isolamento, a frustração, a falta de bens essenciais, a informação desadequada, a perda de rendimentos ou do emprego e o estigma.

No contexto atual, os doentes e os profissionais de saúde estão mais vulneráveis a potenciais impactos emocionais.

> PROJETO SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Entidade Promotora:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DPS)

Parceiros institucionais:

Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM)

Entidade Financiadora:

Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19

> OBJETIVO GERAL

Pretende-se avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde e outros na linha da frente, cidadãos em isolamento, quarentena ou distanciamento social ao longo da evolução da pandemia.

> OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. avaliar o impacto na saúde mental e bem-estar geral dos grupos alvo em três momentos no decurso da pandemia;
2. identificar os fatores modificáveis de proteção ou de fragilização da saúde mental preponderantes durante o período pandémico;
3. avaliar o acesso percebido aos serviços de saúde e a medidas de proteção individual.

> RESULTADOS ESPERADOS

Pretende-se contribuir para melhorar as respostas dos serviços de saúde, através da produção de recomendações, em tempo útil, para prevenir ou reduzir o sofrimento psicológico da população em geral e dos profissionais de saúde e outros profissionais de primeira linha.

> EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

Teresa Caldas de Almeida, Coordenadora do Projeto (INSA)

Astrid Vicente (INSA)

Alexandra Costa (INSA)

Célia Rasga (INSA)

Hugo Martiniano (INSA)

Maria João Heitor (SPPSM e HBA)

Osvaldo Santos (ISAMB)

Ana Virgolino (ISAMB)

> OUTROS COLABORADORES

Beatriz Lima

Daniela Fialho

Joana Carreiras

CONTACTOS

Equipa de investigação:

smcovid19.info@insa.min-saude.pt

Comunicação:

smcovid19.comunicacao@insa.min-saude.pt

Morada:

Avenida Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal



Policy Brief



Saúde mental em tempos de pandemia COVID-19

Policy Brief

Outubro
2020



FICHA TÉCNICA

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

TÍTULO

Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia

AUTORES

Equipa nuclear

Teresa Caldas de Almeida, Coordenadora (INSA)

Maria João Heitor (SPPSM e HBA)

Oswaldo Santos (ISAMB)

Alexandra Costa (INSA)

Ana Virgolino (ISAMB)

Célia Rasga (INSA)

Hugo Martiniano (INSA)

Astrid Vicente (INSA)

Equipa de apoio

Beatriz Lima (INSA)

Joana Carreiras (INSA)

Mónica Fialho (ISAMB)

ADVISORY BOARD

António Leuschner, Miguel Xavier, Jorge Bouça, João Redondo, Teresa Maia, Ana Matos Pires, Maria do Carmo Cruz, Graça Vilar, António Vaz Carneiro, Rui Artur Nogueira, Ricardo Mexia, Cristina Ribeiro, Miguel Bragança, Paulo Santos, Francisco Sampaio, José Matos, Humberto Martins, Ricardo Gusmão

Estudo financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19

Lisboa, 21 Outubro 2020 © Todos os direitos reservados

Índice

Enquadramento	2
Objetivos geral e específicos	4
Evidência recolhida no estudo	4
Recomendações.....	7
Referências Bibliográficas	11

Enquadramento

A pandemia COVID-19 provocou alterações profundas nos estilos de vida, com potencial impacto na Saúde Mental (SM) e no Bem-Estar (BE) das populações, podendo conduzir a ansiedade, depressão, perturbação de stress pós-traumático e *burnout*.

Neste contexto de pandemia, muitas das alterações ocorridas têm sido apontadas como responsáveis por impactarem negativamente na saúde mental e no bem-estar psicológico, em particular das pessoas infetadas e dos profissionais de saúde que delas cuidam. Isto decorre de diversos fatores, entre eles, medo e incerteza percecionados pelos indivíduos, medidas de saúde pública adotadas, como o distanciamento físico na sua manifestação mais extrema, como seja o confinamento, consequências socioeconómicas (e.g., perda de rendimento, desemprego), e, também, os potenciais efeitos diretos do vírus no sistema nervoso central.

Importa assim tomar medidas promotoras de BE e de reforço da SM, e de mitigação do sofrimento psicológico na população geral, e em particular nos profissionais na linha da frente, nomeadamente nos profissionais dos serviços de saúde, nos cidadãos em isolamento ou quarentena, nas pessoas infetadas com SARS-CoV-2 e nos doentes com COVID-19.

A aproximação do período de gripe sazonal e o atual aumento de casos de doentes com COVID-19 vão, provavelmente, resultar em maior vulnerabilidade de um número também potencialmente maior de pessoas. Apesar de a pandemia ser, num primeiro nível, uma crise de saúde física e uma crise social, no caso de não virem a ser implementadas medidas de SM e BE em tempo útil, poderá vir a tornar-se uma grave crise de SM., com todas as implicações que tal tem em termos de custos humanos, familiares, sociais e de despesa pública em saúde, bem como em termos de redução da produtividade a nível nacional.

Coordenado pelo Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPM), o estudo SM-COVID19 visou caracterizar a SM e o BE da população geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia, tendo em conta dimensões como ansiedade, depressão, stress pós-traumático, *burnout* e resiliência, entre outras.

Os resultados do estudo SM-COVID19, disponíveis em <https://sm-covid19.pt/>, foram recolhidos através de um questionário estruturado online (auto administrado), que avaliou várias dimensões relevantes de SM no contexto de pandemia, em cidadãos maiores de 18 anos residentes em Portugal, entre os dias 22/05/2020 e 14/08/2020, tendo sido obtidas respostas de 6079 participantes, dos quais 2097 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade, é do sexo feminino e reside na Área Metropolitana de Lisboa (38,2%) e no Norte (26,6%).

Apresenta-se o modelo conceptual do estudo SM-COVID19 na Figura 1.

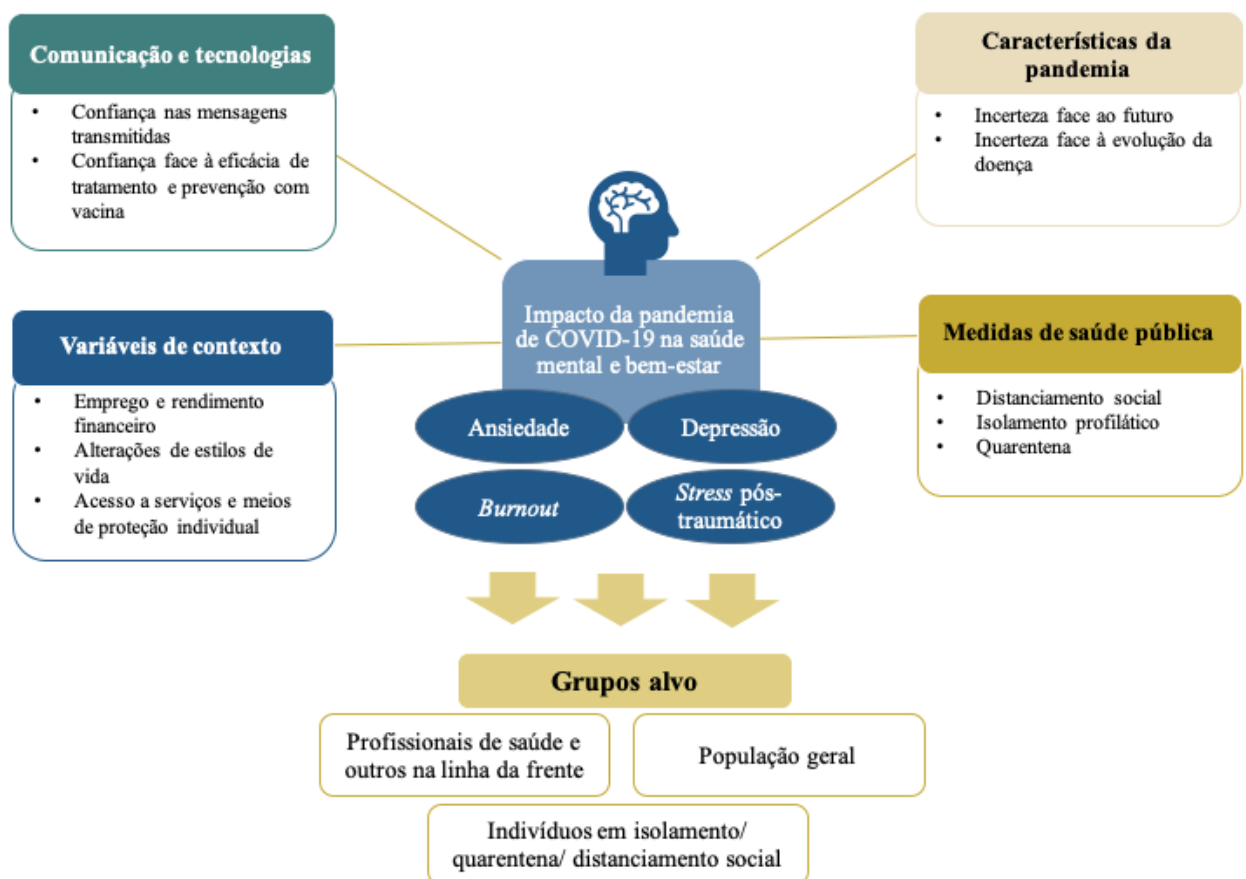


Figura 1. Modelo Conceptual do estudo SM-COVID19

Objetivos geral e específicos

Este projeto tem como objetivo geral caracterizar a SM e BE em contexto da pandemia, nos seguintes grupos-alvo: população geral, profissionais na linha da frente, nomeadamente profissionais dos serviços de saúde, e cidadãos em quarentena ou isolamento, por suspeita de infeção com SARS-CoV-2 ou com diagnóstico de COVID-19.

Foram objetivos específicos:

- Identificar os fatores modificáveis de proteção ou de fragilização da saúde mental preponderantes durante o período pandémico;
- Caracterizar o acesso percebido aos serviços de saúde e a medidas de proteção individual;
- Caracterizar a evolução da SM e BE, em vários momentos no decorrer da pandemia.

Evidência recolhida no estudo

Os resultados obtidos constituem a evidência com base na qual foi produzido este *Policy Brief* e respetivas recomendações. Estas visam contribuir para a orientação da resposta dos serviços aos problemas de SM identificados nos grupos mais vulneráveis.

Dos resultados do estudo, destacamos:

De uma forma geral, 33,7 % dos indivíduos da população geral adulta e 44,8% dos profissionais de saúde apresentavam sinais de sofrimento psicológico.

Na população geral

São sobretudo as mulheres e os jovens adultos entre os 18 e os 29 anos quem apresenta sintomas de sofrimento psicológico moderado a grave, em várias das dimensões de saúde mental analisadas. Este padrão é particularmente consistente na análise dos resultados das escalas de bem-estar/sofrimento psicológico, ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático.

Em relação à situação face ao trabalho, ao rendimento e ao emprego, os dados do estudo indicam que são principalmente aqueles que têm um rendimento mais baixo, bem como os que se encontram em situação de desemprego, os que reportam sintomas de depressão moderada a grave (29% e 39%, respetivamente), de acordo com a escala de avaliação utilizada. No mesmo sentido apontam os resultados relativos a ansiedade moderada a grave.

Entre os indivíduos da população geral que reportaram sintomas de perturbação de stress pós-traumático (27%), a percentagem mais elevada observou-se nas mulheres (30% vs. 22% nos homens), nos mais jovens (36%), nos que apresentavam baixo rendimento (28%), e nos desempregados (39%).

Em relação ao acesso aos serviços de saúde, são, sobretudo, as mulheres quem mais frequentemente refere não ter acesso fácil nem a linhas de apoio psicológico e emocional nem a apoio psicológico e emocional presencial. O mesmo se verificou nos que se encontravam desempregados.

Profissionais de saúde

Em relação aos profissionais de saúde, os resultados mostram percentagens mais elevadas de problemas de saúde mental do que na população geral, em particular no que refere a sofrimento psicológico e a ansiedade moderada a grave. São sobretudo aqueles que estão a tratar doentes com COVID-19 os mais afetados, com um risco de sofrimento psicológico 2.5 vezes superior aos que não tratam doentes com COVID-19. É ainda neste grupo de profissionais que os níveis de *burnout* (exaustão física e emocional) são mais elevados (43%).

São sobretudo os auxiliares de ação médica (36%), os indivíduos que apresentam baixo rendimento (34%), e os que mantêm contacto regular com doentes (28%) aqueles que mais frequentemente revelam sintomas de depressão moderada a grave. Da mesma forma, 36% dos que tiveram necessidade de se afastar da família e 40% dos que estiveram a tratar doentes com COVID-19, revelam depressão moderada a grave.

Ainda no grupo de profissionais de saúde, 26% reportam sintomas de perturbação de stress pós-traumático. São principalmente aqueles que estiveram a tratar doentes com COVID-19, os profissionais de saúde que tiveram necessidade de se afastar da família, e os que apresentam

baixo rendimento (32%, 33% e 32%, respetivamente), aqueles que referem sintomas de perturbação de stress pós-traumático.

O acesso a linhas de apoio psicológico e emocional (presencial ou não presencial) foi referido mais frequentemente como sendo de acesso difícil pelos auxiliares de ação médica e pelos profissionais de saúde que tiveram de se afastar da família por motivos profissionais (31% e 47%, respetivamente).

Pessoas infetadas com SARS-CoV-2, que estão em isolamento ou já recuperados

Das pessoas infetadas com SARS-CoV-2 que estão em isolamento ou já recuperados, 72% reportam sintomas de sofrimento psicológico, sendo que 56% revelam sintomas de depressão moderada a grave. No mesmo sentido, neste grupo, 36% referem ansiedade moderada a grave e 43% reportam sintomas de perturbação de stress pós-traumático. Dos indivíduos infetados que estiveram em internamento hospitalar ou em cuidados intensivos, a maioria (92%) revela sintomas de ansiedade moderada a grave.

Determinantes da Saúde Mental

O questionário utilizado no SM-COVID19 incluiu perguntas relativas a variáveis potencialmente determinantes da SM, quer no sentido deletério, de vulnerabilidade (e.g., situação face ao trabalho, rendimento, consumos e adições), quer no sentido protetor (e.g., resiliência, atividades de lazer, estilos de vida saudáveis).

Procurou-se, igualmente, identificar a situação individual face à pandemia, o acesso aos serviços, a conciliação trabalho-família, o desempenho profissional (presentismo) e as expectativas face ao futuro.

Fatores de proteção

Os resultados do estudo SM-COVID19 indicam que cerca de um terço dos participantes revela um nível elevado de resiliência, em particular os indivíduos a partir dos 50 anos, os empregados, e os reformados (46%, 41% e 48%, respetivamente). De notar que os homens revelam maior percentagem de resiliência elevada do que as mulheres (43% vs. 36%, respetivamente).

De acordo com o presente estudo, as novas formas de organização do trabalho, nomeadamente o teletrabalho, não estão associadas a maior frequência de sintomatologia da ansiedade ou da depressão. Inclusivamente, 83% dos inquiridos afirmaram que algumas alternativas de organização do trabalho podem ser positivas (por exemplo, o teletrabalho).

Segundo os dados recolhidos, a percentagem de indivíduos com ansiedade moderada a grave é mais baixa entre aqueles que conseguiram manter atividade física, passatempos, hobbies ou rotinas diárias (e.g. hora de deitar, refeições, trabalho, etc.) pelo que também são potenciais fatores protetores da saúde mental.

Recomendações

É necessário promover a implementação de medidas efetivas de promoção e proteção da SM e BE, bem como de mitigação do sofrimento psicológico na população geral, nos profissionais na linha da frente, nomeadamente nos profissionais dos serviços de saúde, nos cidadãos em isolamento ou quarentena, nas pessoas infetadas com SARS-CoV-2 e nos doentes com COVID-19.

Neste sentido, importa assegurar a equidade dos acessos a todos os cidadãos, reduzir o impacto das perturbações mentais e promover a saúde mental. Por outro lado, é fundamental reforçar os serviços dos cuidados de saúde primários, bem como reforçar os serviços de psiquiatria e saúde mental nos hospitais, e os cuidados na comunidade, no âmbito dos setores público, social e privado, e ainda os serviços de saúde pública.

É fundamental responder às necessidades de apoio psicológico junto dos grupos-alvo no contexto da pandemia ((i.e., grupos identificados também neste estudo como mais vulneráveis a problemas de saúde mental) no contexto da pandemia.

A Direção-Geral da Saúde emitiu a norma nº 11/2020 de 18/04/2020 que visa dar orientações e enquadrar as respostas no âmbito da Saúde Mental. Esta norma preconiza os modelos de intervenção, a reorganização dos serviços em função das novas prioridades, assim como prevê a melhoria da articulação com outros setores e o funcionamento em rede dos serviços de saúde, de acordo com as especificidades dos cuidados/necessidades e as dinâmicas locais.

Os Gabinetes Regionais de Crise da Saúde Mental das Administrações Regionais de Saúde constituíram-se como elementos de coordenação a nível regional.

De forma a mitigar os efeitos negativos da pandemia na saúde mental, colocamos em consideração as seguintes Recomendações:

- 1) Promover e dinamizar a monitorização epidemiológica da saúde mental da população ao longo do contexto da pandemia;
- 2) Promover a saúde mental e bem-estar psicossocial de grupos-alvo, em particular, dos mais vulneráveis (nomeadamente, grupos populacionais com perturbação psiquiátrica já diagnosticada, com doença crónica incapacitante ou determinante de menor autonomia, idosos, com menos rendimentos, com menos escolaridade, em situação de desemprego ou de emprego precário, mais isolados em termos familiares e/ou sociais, entre outros), procurando soluções para mitigar os efeitos psicológicos negativos;
- 3) Ter especial atenção para com os indivíduos em isolamento físico, confinamento, quarentena ou isolamento profilático e para com os profissionais na linha da frente (e.g. profissionais de saúde);
- 4) Reforçar a monitorização em termos de saúde mental de casos identificados e que estejam no domicílio (e.g. através do trace-COVID);

- 5) Criar grupos comunitários online e capacitar recursos humanos e de voluntários na comunidade para apoiar as populações mais vulneráveis;
- 6) Garantir a continuidade de apoio psiquiátrico e psicológico a pessoas da população geral com perturbação mental, quer presencial, quer de forma remota (telemedicina, teleconsultas de aconselhamento psicológico e/ou de psicoterapia, linhas de apoio);
- 7) Fomentar a intervenção remota em saúde mental, através de teleconsultas ou linhas telefónicas para os grupos vulneráveis da população geral (e.g. pessoas infetadas que estão confinadas em casa e com sintomas de depressão e ansiedade elevados, etc.);
- 8) Continuar a disponibilizar ou retomar linhas de apoio psicológico e emocional para os profissionais de saúde, em articulação com a medicina do trabalho quando necessário;
- 9) Assegurar a abordagem em termos de género, permitindo às mulheres o acesso a informação sobre saúde mental, recursos online, linhas de apoio que respondam às suas necessidades onde e quando necessitarem, incluindo linhas de apoio nos cuidados de saúde primários e nos serviços de saúde mental;
- 10) Garantir medidas dirigidas aos jovens, nomeadamente:
 - Assegurar o acesso a respostas de saúde mental e bem-estar;
 - Promover o contacto social e resiliência;
 - Comunicar de forma clara e eficaz com pessoas jovens acerca da pandemia;
 - Considerar a participação e o envolvimento dos jovens durante a resposta e recuperação à pandemia COVID-19;
 - Resolver iniquidades que foram exacerbadas pela COVID-19, tal como o acesso digital.

- 11) Promover a continuidade e sustentabilidade da articulação dos serviços de saúde mental (e.g. departamentos e serviços de psiquiatria e saúde mental nos hospitais gerais; departamentos e serviços de psiquiatria e de psicologia da infância e da adolescência; hospitais psiquiátricos; consulta de psicologia em contexto de cuidados de saúde primários; unidades de intervenção local em comportamentos aditivos e dependências (CAD's), entre outros), com outros *stakeholders* (e.g. diferentes setores da saúde, segurança social, educação, emprego, autarquias, academia).
- 12) Consolidar a articulação intersetorial, numa perspetiva de saúde mental em todas as políticas (SMeTP) visando o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis que priorizem os determinantes da saúde (mental) com ênfase nos grupos de risco;
- 13) Criar uma plataforma que agregue informação sobre literacia em saúde mental; e sobre os apoios disponíveis existentes ao nível da saúde mental com comunicação objetiva sobre a pandemia a partir de fontes fidedignas;
- 14) Mais especificamente, esta plataforma poderia incluir informação sobre:
 - Contactos de apoio psiquiátrico e psicológico (linhas telefónicas, telemedicina, teleconsultas de psicoterapia);
 - Links úteis de divulgação desses contactos;
 - Informação sobre saúde mental, sobretudo relacionada com o contexto da pandemia para reduzir o estigma dos efeitos desta ao nível da ansiedade, depressão, burnout, stress pós-traumático, entre outras perturbações psiquiátricas.

Finalmente, recomenda-se a constituição de um grupo de trabalho, nomeadamente com a integração de elementos da equipa do estudo SM-COVID19, *advisory board* e parceiros, para que, com base nestas recomendações e numa perspetiva de saúde mental em todas as políticas

(SMeTP) se possa vir a desenvolver um plano de ação intersetorial e faseado para implementação das mesmas.

Referências Bibliográficas

- Norma nº 011/2020 de 18/04/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), 2020.
- Direção-Geral da Saúde (DGS), 2020.
- Relatório do Projeto SM-COVID19, 2020.
- Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças, 2020.
- United Nations Policy Brief: Covid-19 and the Need for Action on Mental Health, 2020.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302.
- Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19). Direção-Geral da Saúde (DGS), 2020.
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

- [https://womenshealthvic.com.au/resources/WHV_Publications/Policy-Brief_2020.06.16_Womens-mental-health-in-the-context-of-COVID-19_\(Fulltext-PDF\).pdf](https://womenshealthvic.com.au/resources/WHV_Publications/Policy-Brief_2020.06.16_Womens-mental-health-in-the-context-of-COVID-19_(Fulltext-PDF).pdf)
- <https://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/youth/Documents/forum-speaker-presentations/2020/skinner-covid-19-impact-on-yp.pdf>

Fact Sheets
(datos preliminares)



SM-COVID19

Saúde Mental em Tempos de Pandemia

► FACT SHEET





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVI19) é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DPS), em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 06 de julho.

Recolha de dados

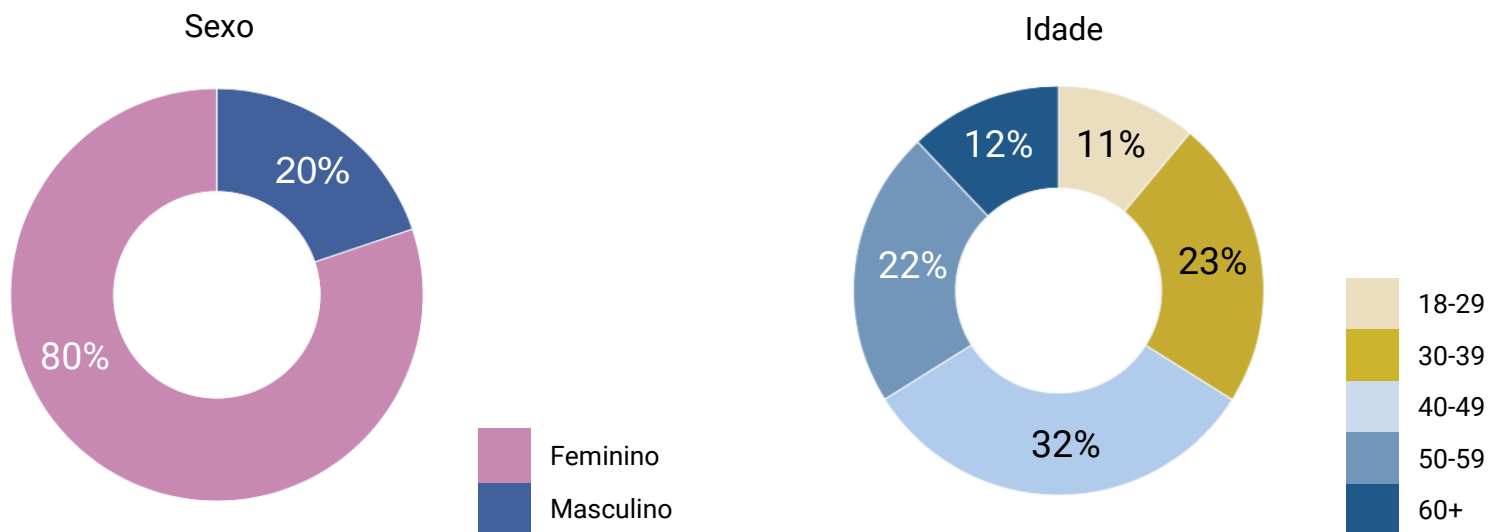


A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.

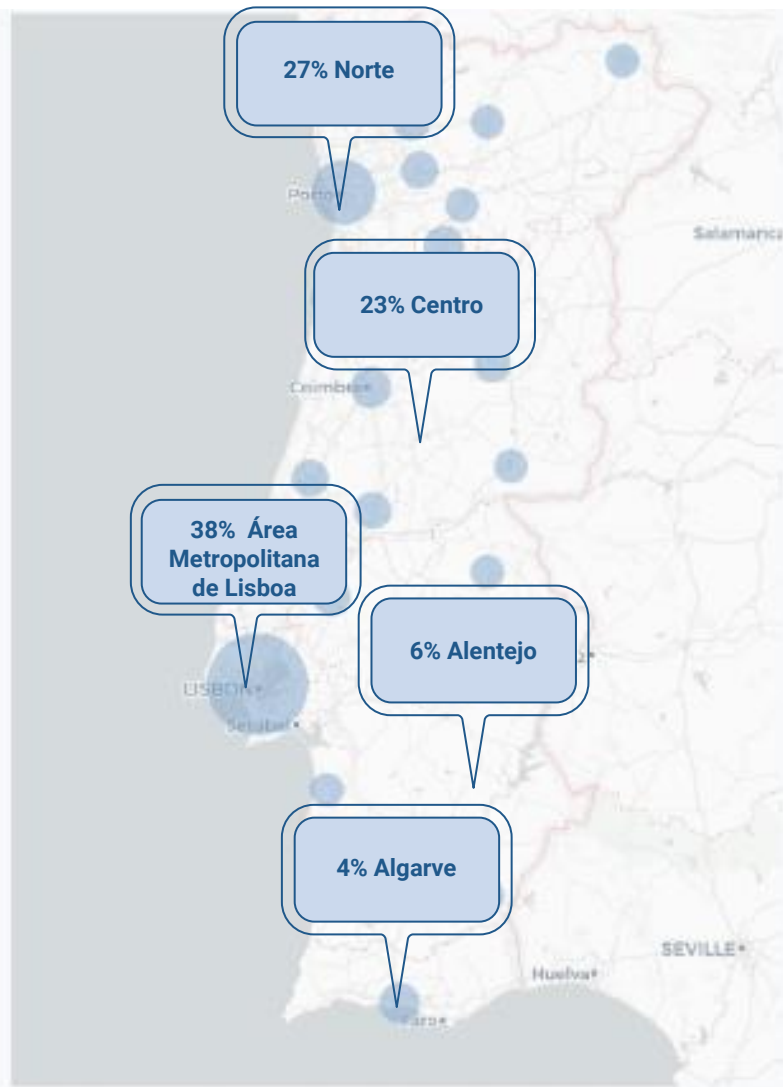
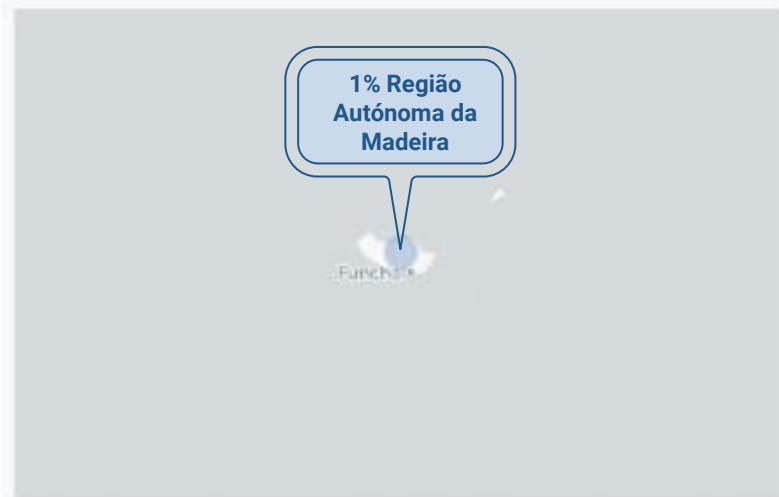


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 6 de julho responderam **5431** participantes, dos quais **2087** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

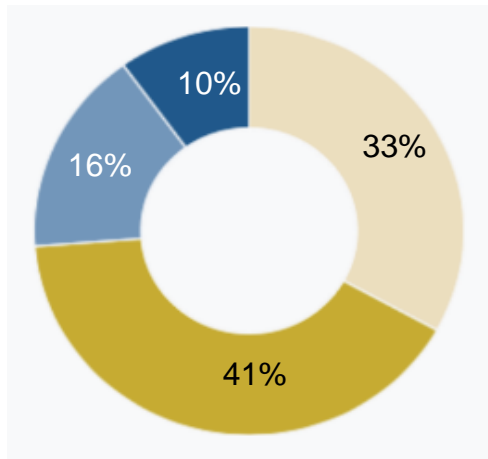




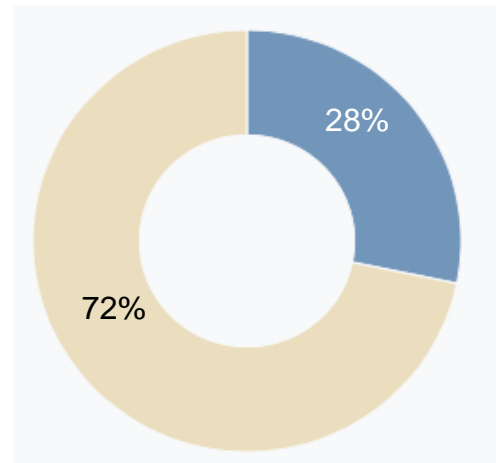
População em geral (excluindo profissionais de saúde)

1. Na população em geral, 26% referiram sintomas de ansiedade moderada ou grave, havendo uma percentagem mais elevada nas mulheres (28%) do que nos homens (19%).

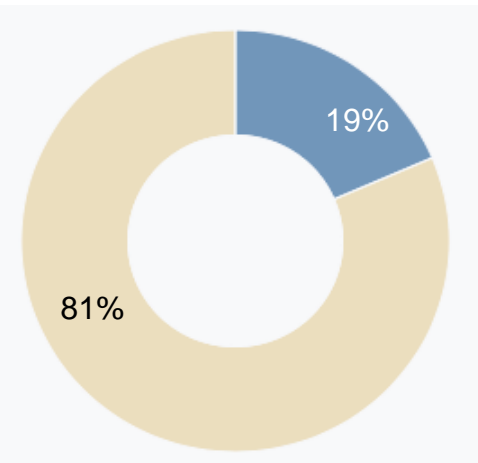
População em geral



Feminino



Masculino



Sem ansiedade
Ansiedade ligeira
Ansiedade moderada
Ansiedade grave

Sem ansiedade/ Ansiedade ligeira
Ansiedade moderada/ grave





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

2. A frequência de casos de ansiedade moderada ou grave é menor em pessoas com idade mais avançada, sendo o grupo mais afetado o dos jovens adultos (entre os 18 e os 29 anos).

% de respondentes com ansiedade moderada/ grave por idade



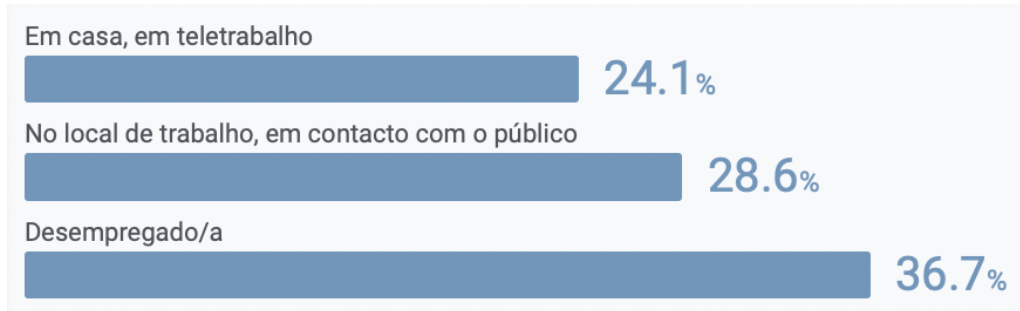


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

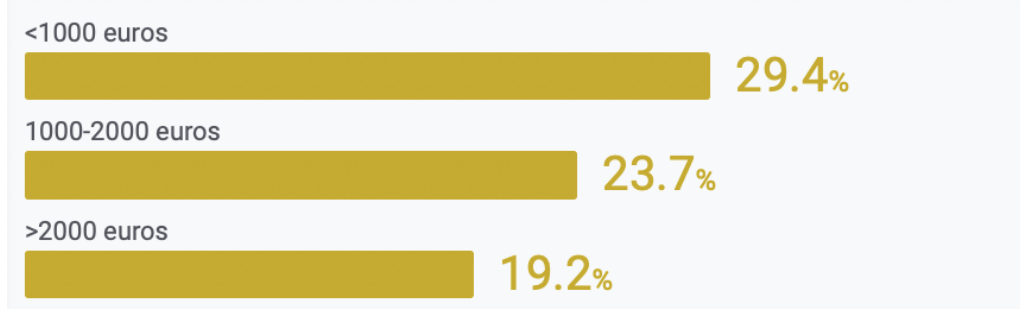
3. Cerca de um quarto dos respondentes que estão a trabalhar em casa, em regime de teletrabalho, apresentam ansiedade moderada ou grave. No caso das pessoas que trabalham em contacto direto com o público esta percentagem é mais elevada (29%).

4. A percentagem das pessoas que têm ansiedade moderada ou grave é mais elevada entre os que têm um rendimento líquido inferior a 1000 euros por mês ou que estão em situação de desemprego (29% e 37%, respetivamente).

% de respondentes com ansiedade moderada/ grave por situação de trabalho



% de respondentes com ansiedade moderada/ grave por rendimento mensal líquido

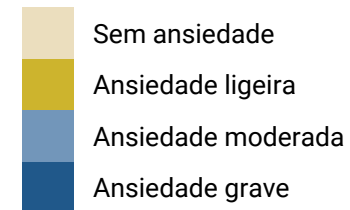
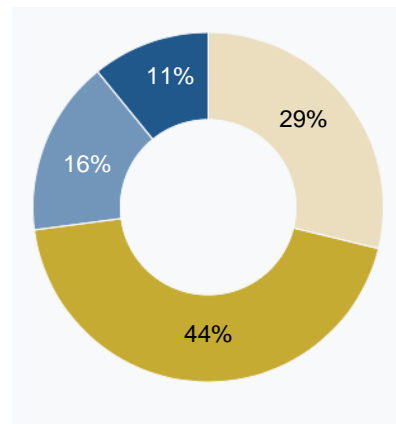




Profissionais de saúde

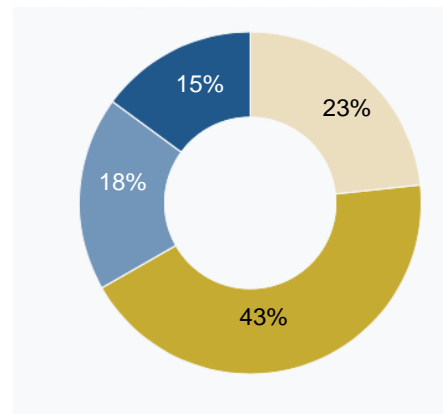
1. Dos profissionais de saúde, mais de um quarto revela ansiedade moderada ou grave.

Profissionais de saúde

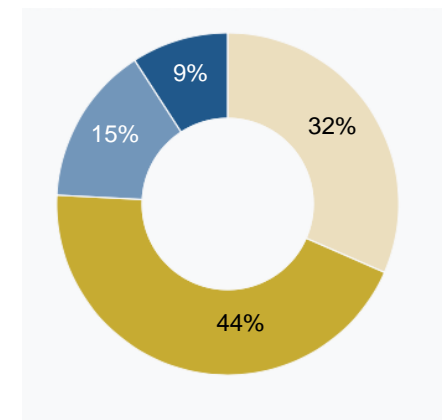


2. A ocorrência de ansiedade moderada ou grave é mais frequente nos profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19 (33%) do que naqueles que não estão na linha da frente (24%).

Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19



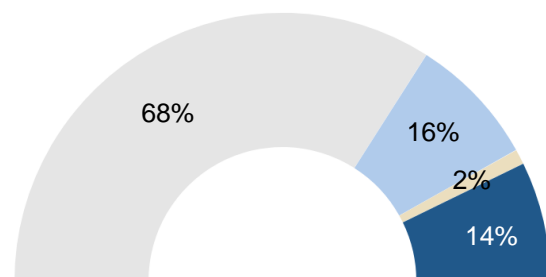
Profissionais de saúde que não estão na linha da frente



Toma de medicação para lidar com a ansiedade



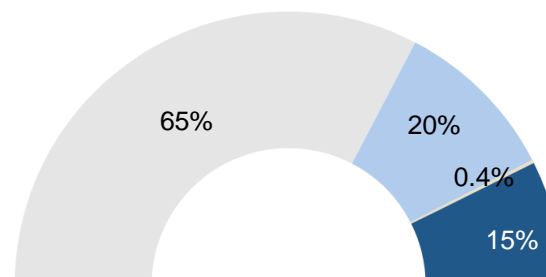
População em geral com ansiedade moderada ou grave



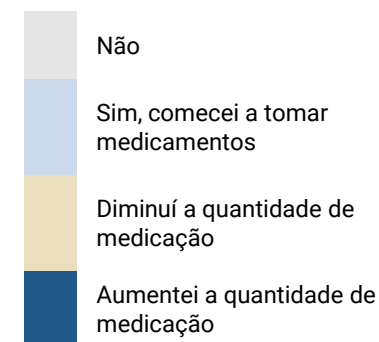
30% começaram a tomar medicação que não tomavam antes ou aumentaram a toma de medicação.



Profissionais de saúde com ansiedade moderada ou grave



35% começaram a tomar medicação que não tomavam antes ou aumentaram a toma de medicação.



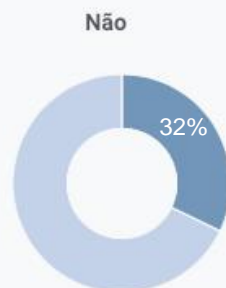
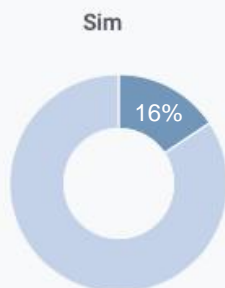
Alterações de vida



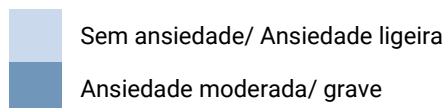
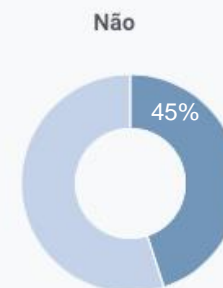
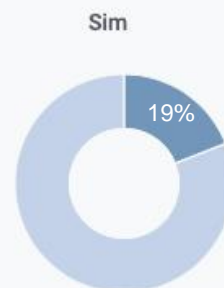
As pessoas que conseguiram manter passatempos, *hobbies* e uma rotina diária (na hora do deitar, refeições, trabalho, etc.) registaram percentagens mais baixas de ansiedade moderada ou grave.

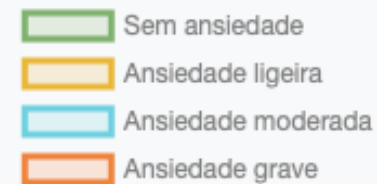
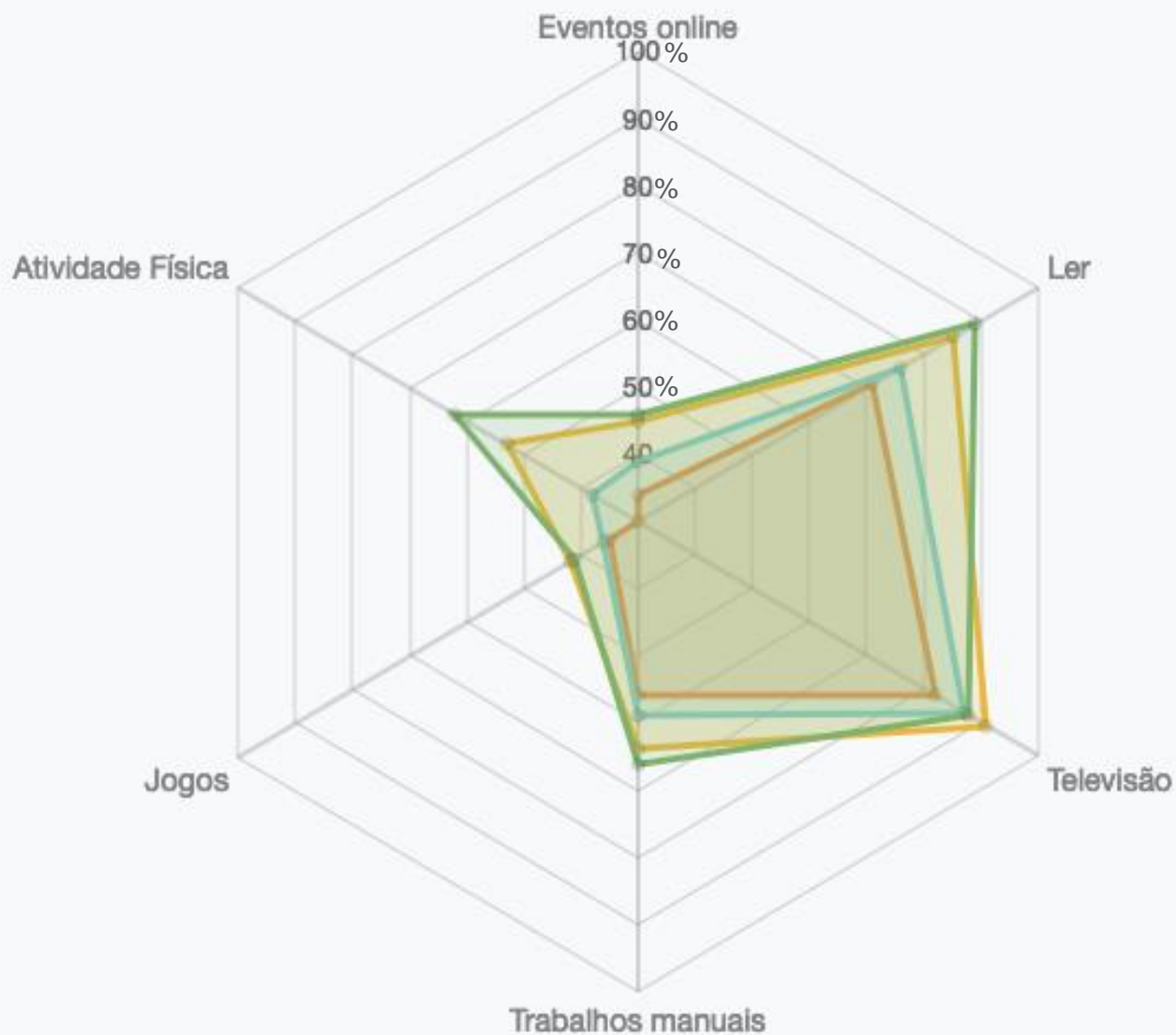


Consegue manter os hobbies/passatempos habituais?



Consegue manter uma rotina diária?





Atividades de lazer

As pessoas sem ansiedade ou com ansiedade ligeira consideram que as atividades de lazer são importantes para elas, nomeadamente, a atividade física.



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

- ▶ FACT SHEET
Conciliação trabalho-família
em tempos de pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.

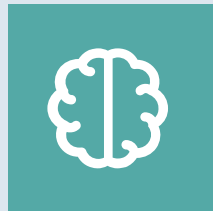


Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 13 de julho.

Recolha de dados



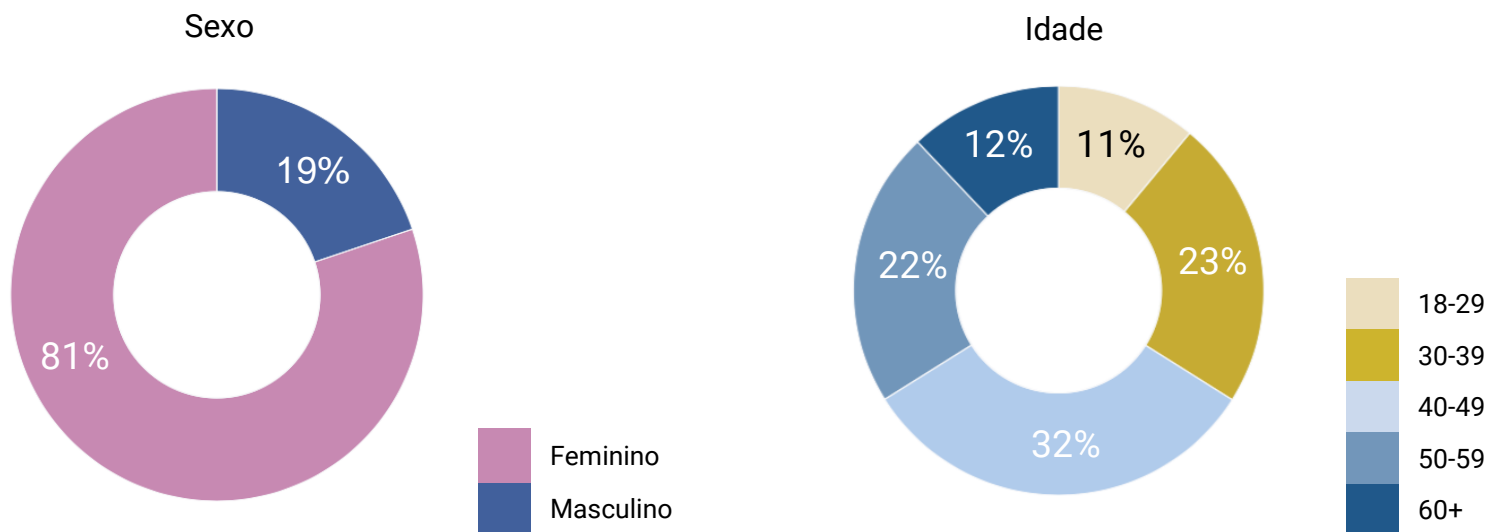
A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.



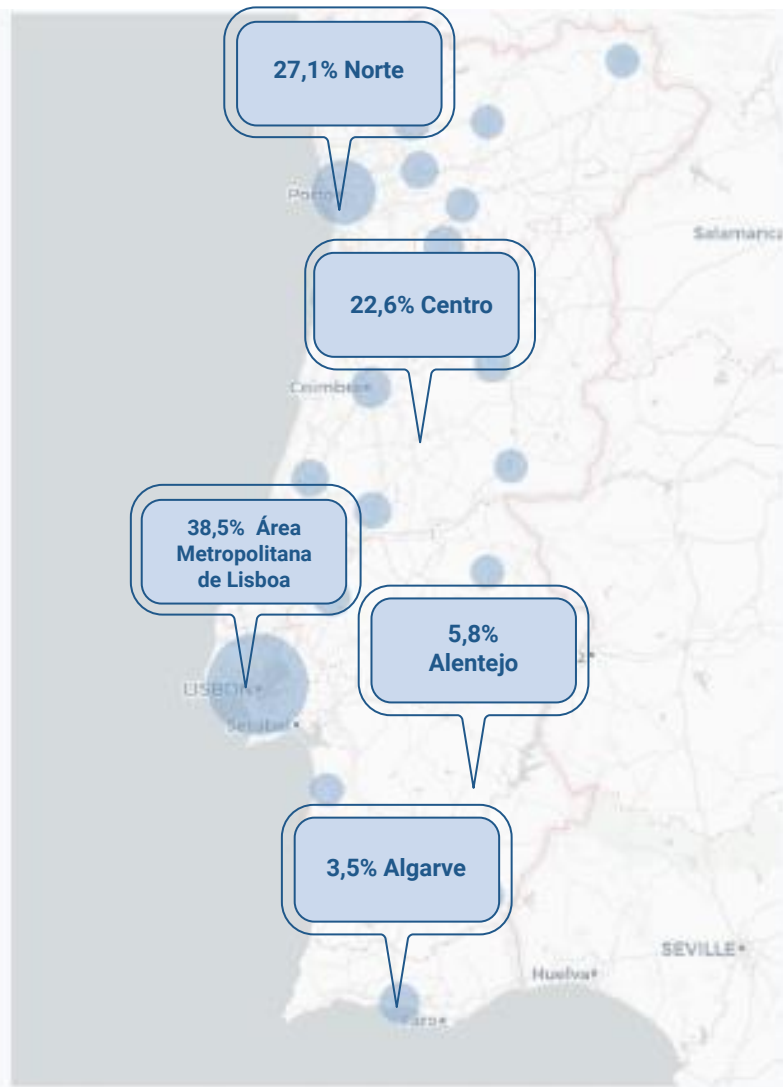


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 13 de julho responderam **5982** participantes, dos quais **2146** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



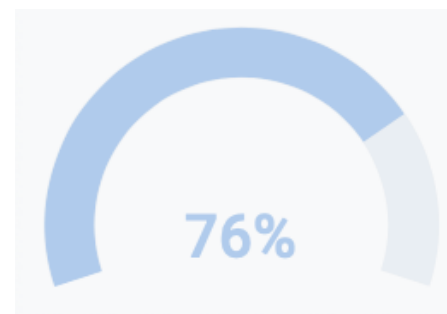
Distribuição geográfica de participantes por NUTS II



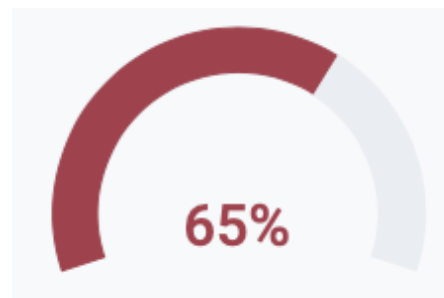


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

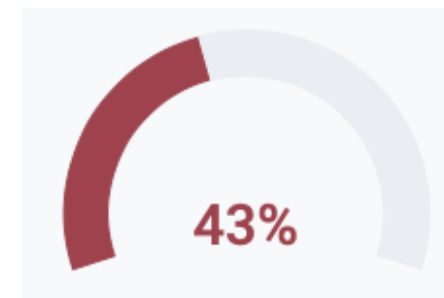
Embora a maioria das pessoas refira que tem conseguido conciliar o trabalho com as tarefas domésticas e familiares, uma elevada percentagem relata que tem trabalhado mais vezes fora do horário normal (nos fins-de-semana, durante a noite, ...) e refere que o trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia.



Refere que tem conseguido conciliar o trabalho com as tarefas domésticas e familiares



Refere que tem trabalhado mais vezes fora do horário normal



Refere que o trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia



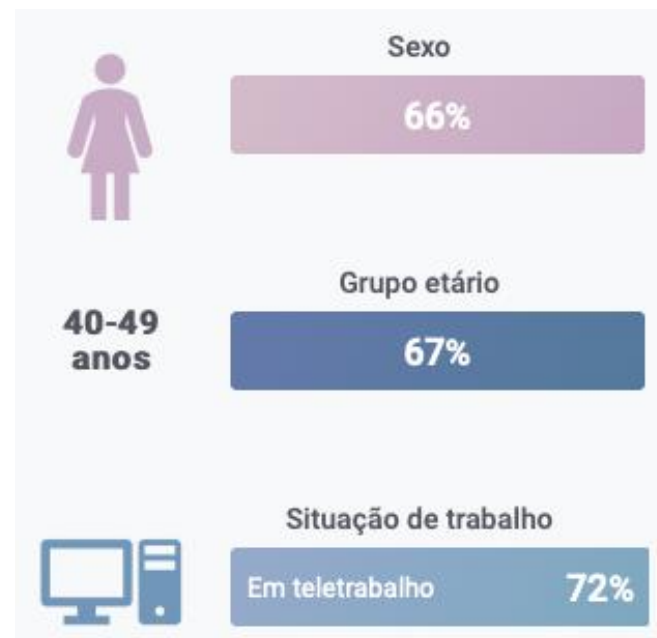


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Trabalhar mais vezes fora do horário normal (e.g., fins-de-semana, ao serão...) do que antes da pandemia

- São sobretudo as mulheres, os indivíduos entre 40 e os 49 anos e quem se encontra em regime de teletrabalho aqueles que afirmam estar a trabalhar, agora, mais vezes fora do horário normal do que antes deste período de pandemia.

Grupos mais afetados



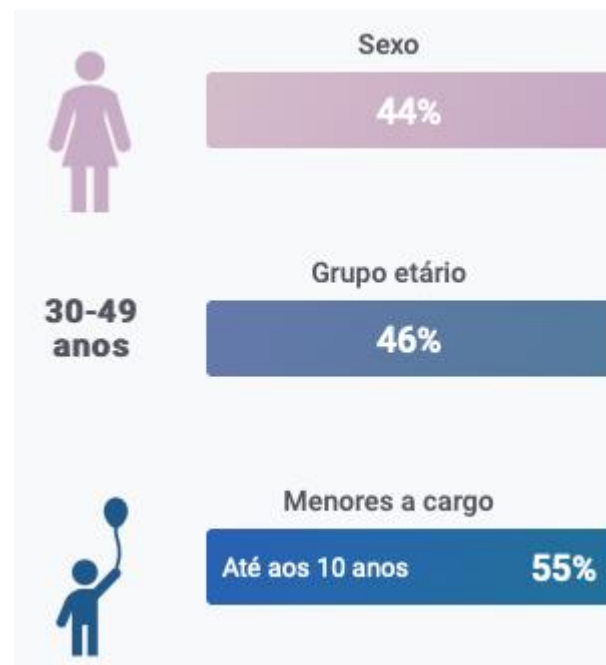


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Maior interferência do trabalho com a vida familiar e pessoal do que antes da pandemia

- Mais de metade dos pais ou cuidadores de menores até aos 10 anos de idade referem que o trabalho tem interferido mais na sua vida familiar e pessoal do que antes da pandemia.
- Novamente, a percentagem dos que indicam este aumento de interferência entre o mundo do trabalho e a esfera familiar, no contexto da pandemia, é maior nas mulheres (44%) do que nos homens (38%).

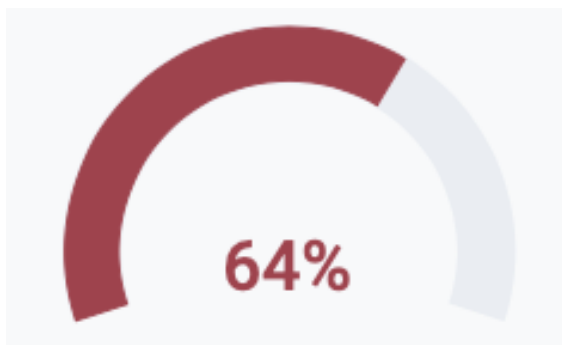
Grupos mais afetados



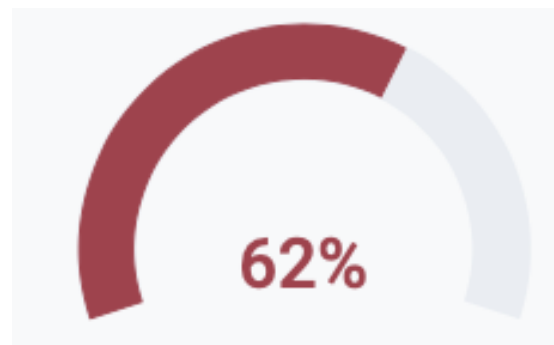


Profissionais de saúde

Cerca de dois terços dos profissionais de saúde que participaram no estudo referiram trabalhar mais vezes fora do horário normal e que o trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia.



Refere que tem trabalhado mais vezes fora do horário normal



Refere que o trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia





Profissionais de saúde na linha da frente

Trabalhar mais vezes fora do horário normal do que antes da pandemia

Quando consideramos apenas os profissionais de saúde que estão na linha da frente, a tratar doentes com COVID-19, três quartos consideram trabalhar mais vezes fora do horário estipulado, neste período de pandemia, com implicações negativas para a sua vida pessoal e familiar.

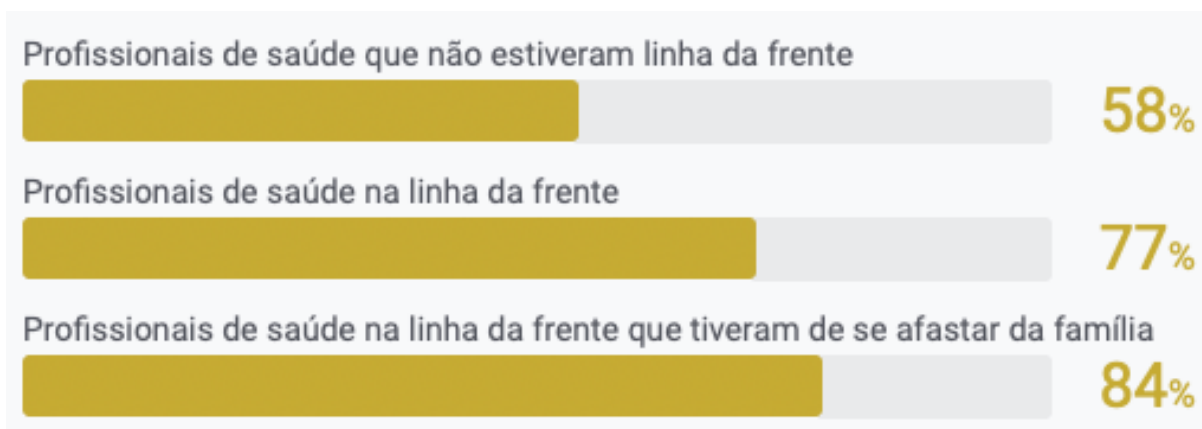




Profissionais de saúde na linha da frente

Maior interferência do trabalho com a vida familiar e pessoal do que antes da pandemia

Mais de metade (54%) dos profissionais que se encontram a prestar cuidados na linha da frente teve de se afastar da família, sendo nestes onde se encontra a maior percentagem (84%) dos que referem que o trabalho tem afetado a qualidade da vida familiar e pessoal neste contexto de pandemia.



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

- ▶ FACT SHEET
Depressão e *Burnout*
em tempos de pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.

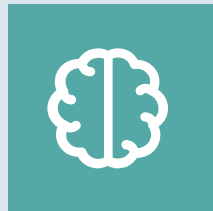


Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 20 de julho.

Recolha de dados



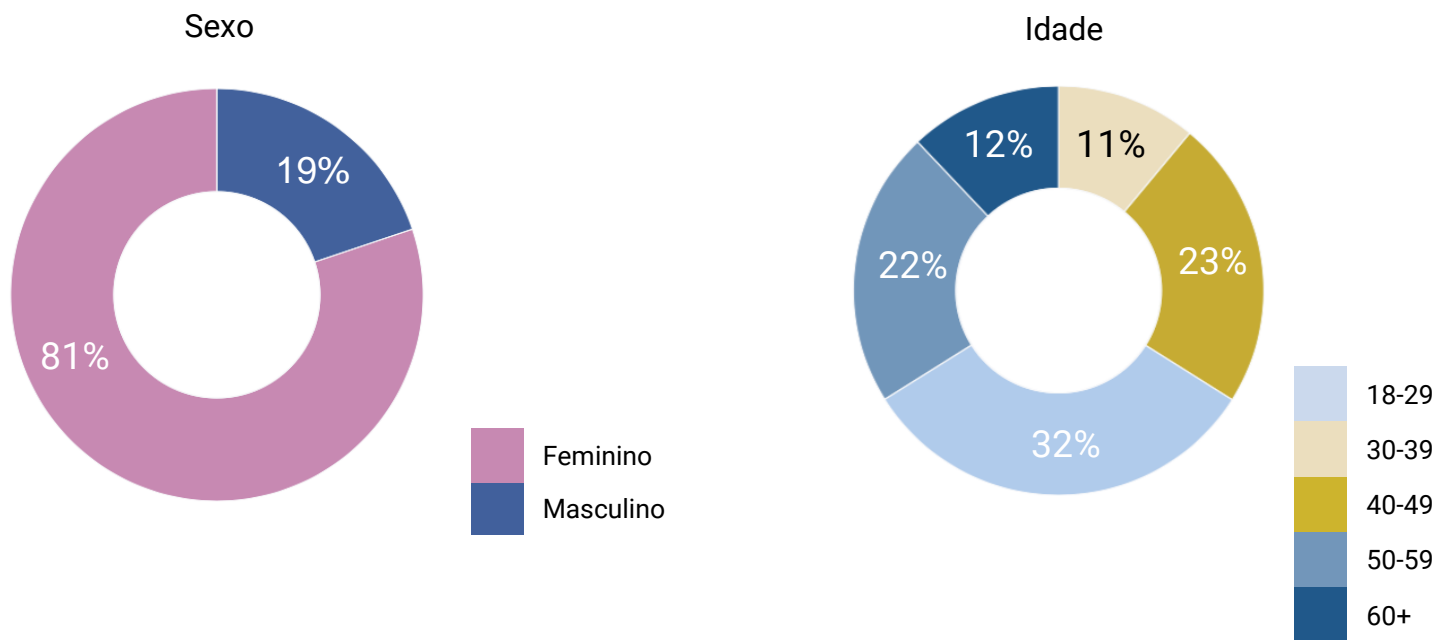
A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.



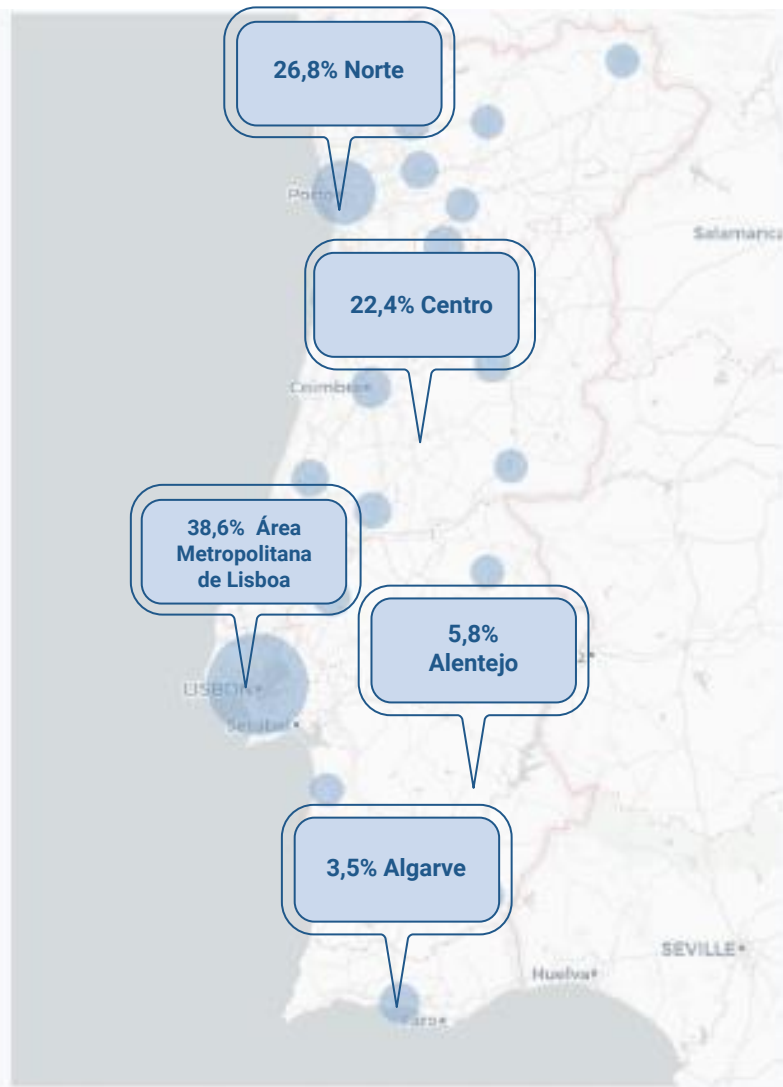
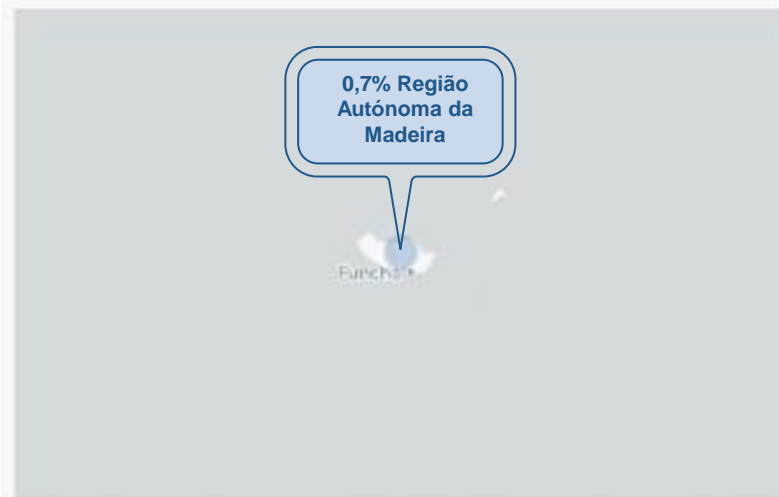


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam **6075** participantes, dos quais **2153** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

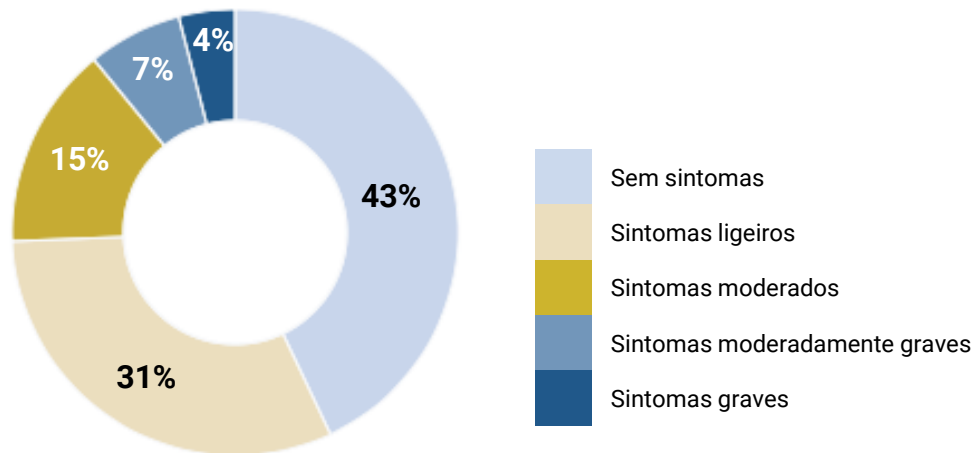




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Depressão

Na população em geral, cerca de um quarto dos indivíduos (26%) revela sintomas de depressão moderada a grave. São sobretudo os jovens adultos, entre os 18 e os 29 anos (38%) e as mulheres (27%) que referem estes sintomas.



Grupos mais afetados





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Depressão

Aqueles que estão no local de trabalho em contacto com o público, os que têm um rendimento mais baixo, bem como os que se encontram em situação de desemprego são os que apresentam percentagens mais elevadas de sintomas de depressão moderada a grave.

Grupos mais afetados





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

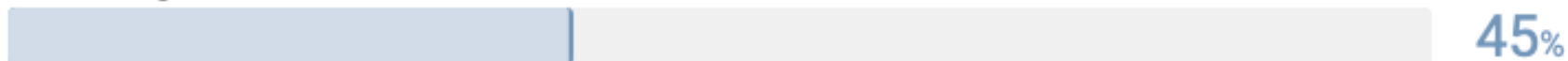
Depressão

Os indivíduos com sintomas habituais de depressão moderada a grave referem ainda:

Ter dificuldades no trabalho, cuidar da casa ou lidar com outras pessoas por causa desses sintomas



Não conseguir manter uma rotina diária



Não conseguir manter os passatempos/hobbies habituais

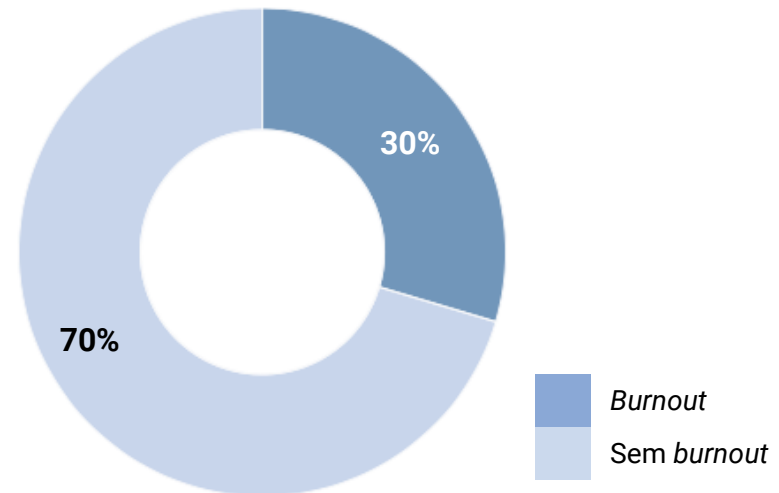




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Burnout

Dos que se mantiveram profissionalmente ativos¹, de entre os grupos profissionais considerados neste estudo, 30% apresentam *burnout*.



¹ Apenas foram considerados indivíduos que, estando empregados, mantêm a atividade profissional (no caso de trabalhadores por conta própria) ou têm contrato permanente / a termo (no caso de trabalhadores por conta de outrem) e cuja atividade profissional se encontra entre as seguintes: Profissional de saúde dentária, profissional de farmácias de comunidade, investigadores e outros técnicos ligados à investigação no âmbito da COVID-19 (Instituições Académicas ou outras de investigação), profissional em lares de idosos, bombeiro/Proteção civil/Militar, profissional de segurança pública (PSP, GNR, segurança...), profissionais de serviços prisionais, taxista/ motorista de transportes públicos/outros motoristas, comerciante/lojista/restauração e hotelaria/cabeleireiro e estética (área de atendimento ao público), operário fabril, carteiro/estafeta, profissional de educação (professor, auxiliar).





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Burnout

Dos indivíduos com *burnout* são de realçar:



Trabalhadores em lares de idosos

39%



Trabalhadores em farmácias de comunidade

34%



Trabalhadores na área da educação

29%

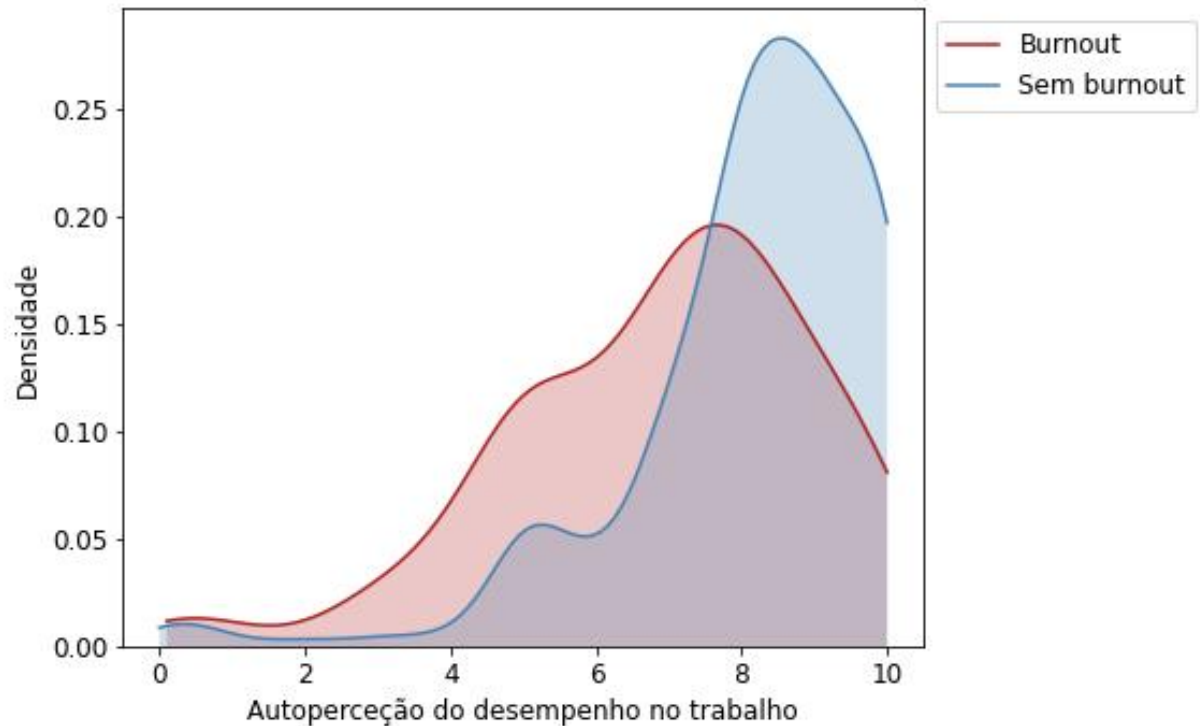




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Burnout

Constatou-se ainda que o aumento do horário de trabalho (39%) e a autopercepção de um pior desempenho no trabalho são alguns dos aspetos comuns aos indivíduos com *burnout*.



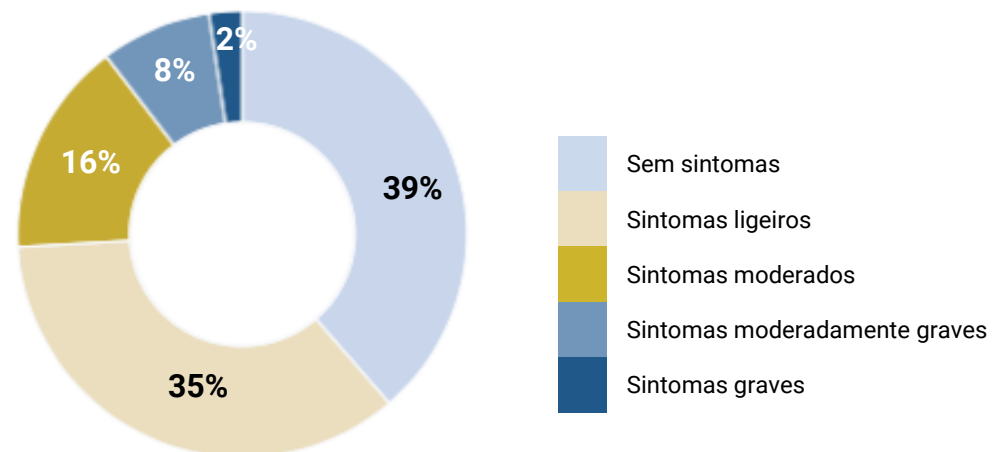


Profissionais de saúde

Depressão

Da amostra relativa aos profissionais de saúde, 26% dos indivíduos revelam sintomas de depressão moderada a grave.

São sobretudo os que estão no local de trabalho em contacto regular com doentes e em particular, aqueles que estão a tratar doentes com COVID-19 que apresentam percentagens mais elevadas de sintomas de depressão moderada a grave.



Em contacto regular com doentes



A tratar doentes com COVID-19



Que tiveram de se afastar da família



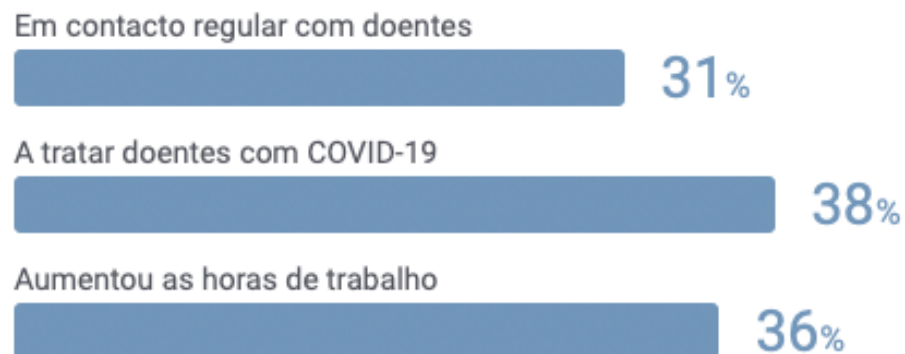
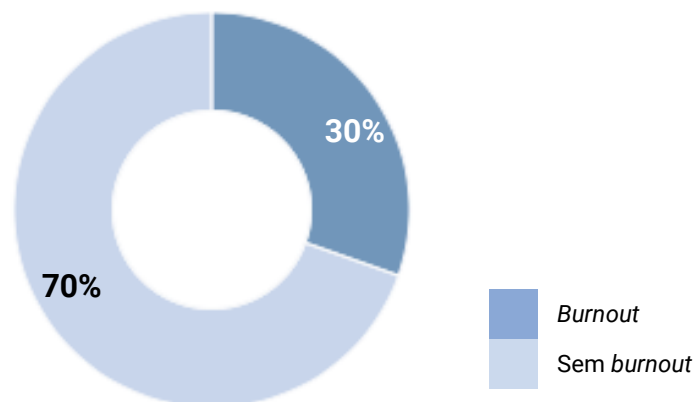


Profissionais de saúde

Burnout

Relativamente ao *burnout*, 30% dos profissionais de saúde apresentaram sintomas.

Os grupos mais afetados pelo *burnout* são os que estão em contacto regular com doentes, os que estão a tratar doentes com COVID-19, bem como os que tiveram um aumento do horário de trabalho.



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

- ▶ FACT SHEET
Perturbação de *Stress* Pós-traumático
em Tempos de Pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 20 de julho.

Recolha de dados



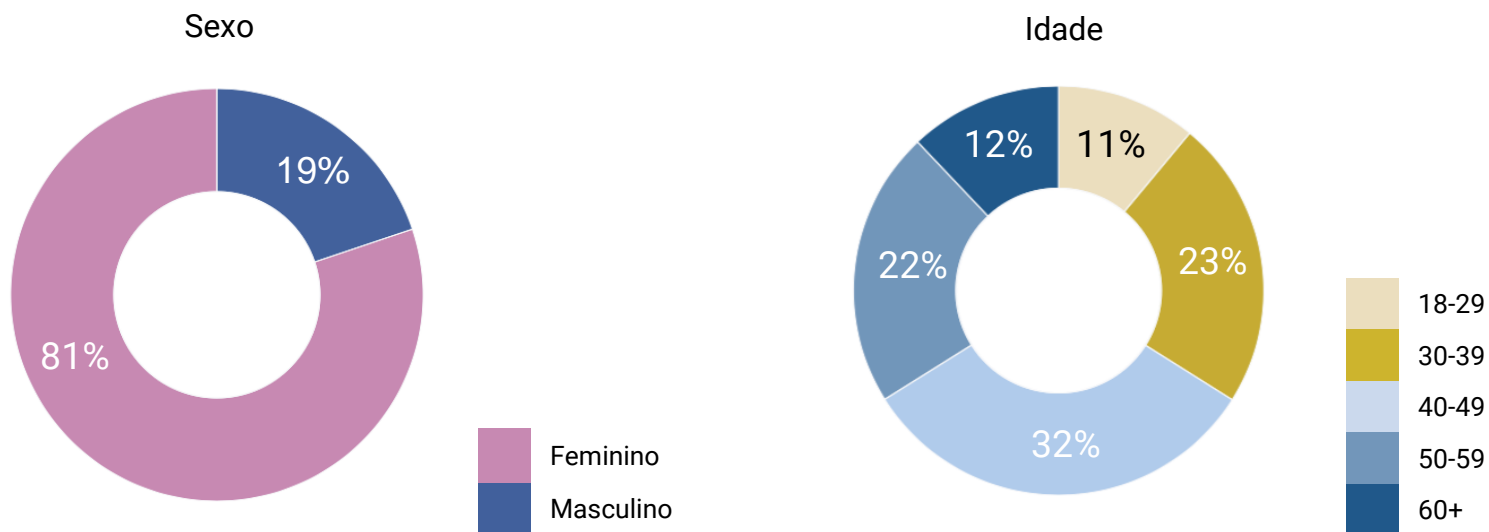
A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.



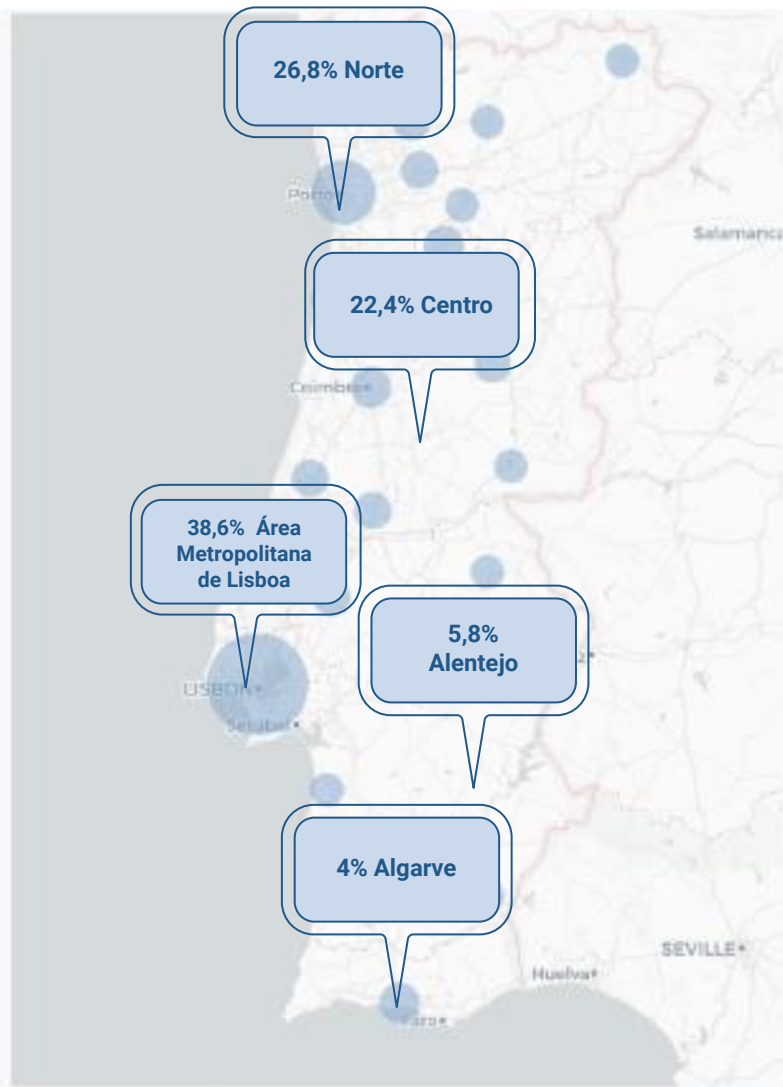
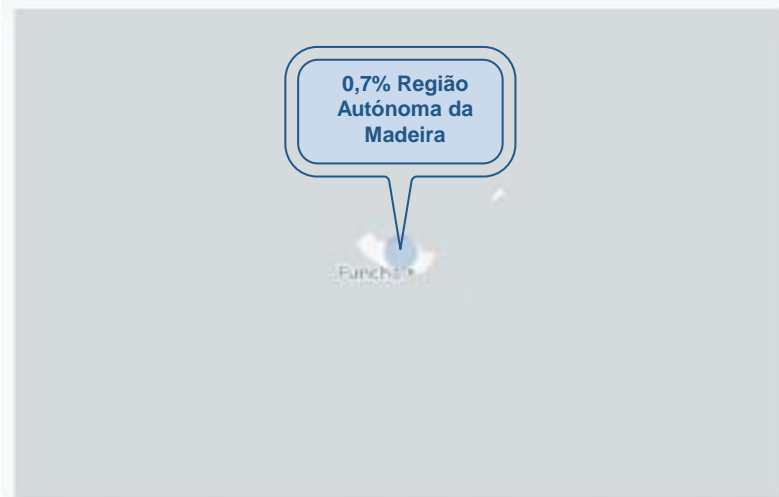


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam **6075** participantes, dos quais **2153** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

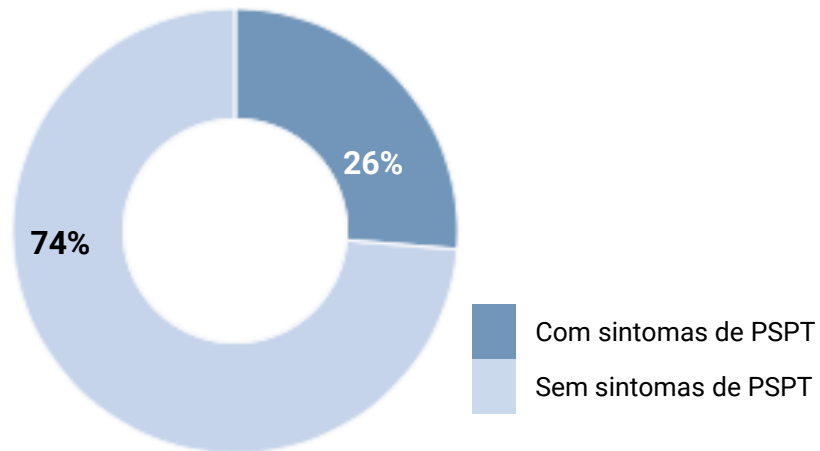




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

Na população em geral, 26% revelam estes sintomas com destaque para os que trabalham em lares de idosos.



Trabalhadores em lares de idosos

32%



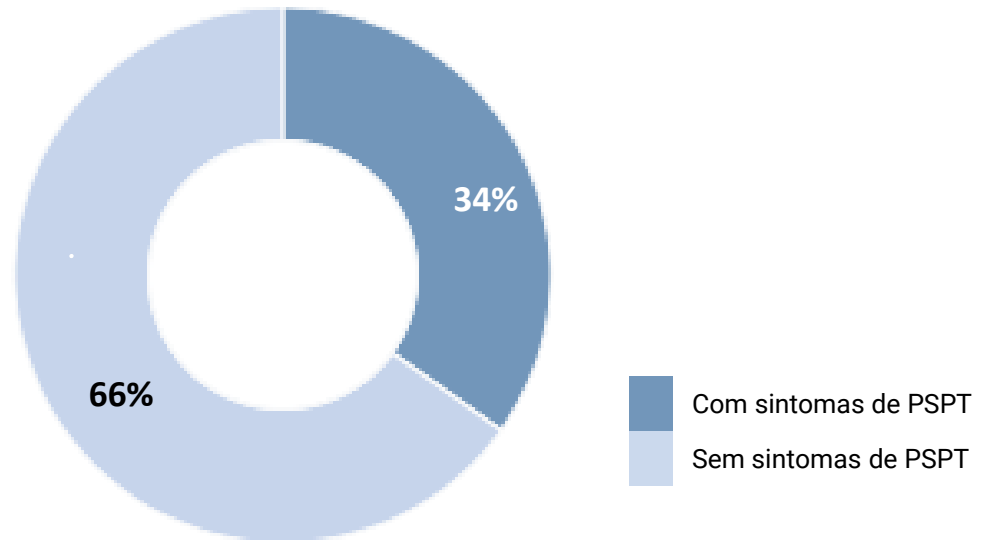


Indivíduos com pelo menos um familiar em isolamento domiciliário por ter estado infectado

Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

Dos participantes que indicaram ter tido pelo menos um familiar em isolamento domiciliário por ter estado infectado, 34% apresentaram sintomas de PSPT.

Participantes com pelo menos um familiar em isolamento domiciliário por ter estado infectado

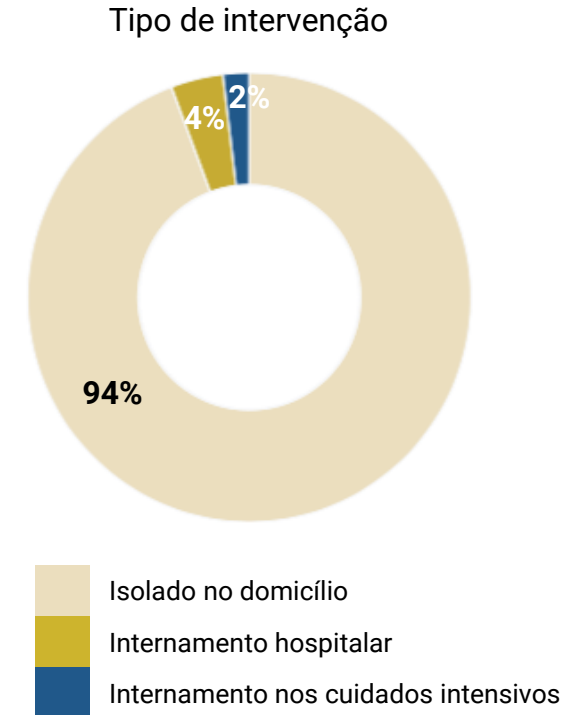
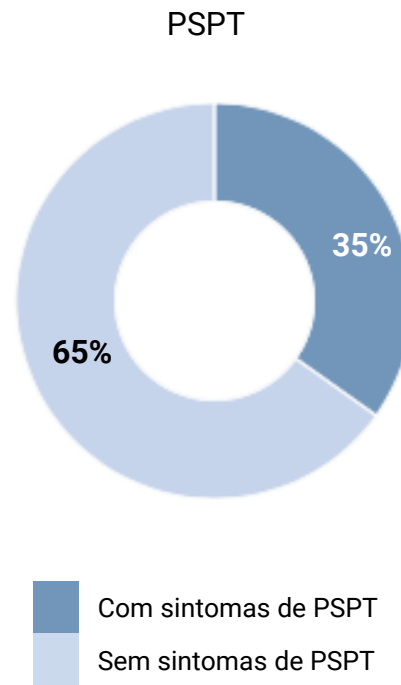




Indivíduos em quarentena, isolamento ou já recuperados de COVID-19

Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

Em relação aos indivíduos do estudo em quarentena ou isolamento e dos já recuperados de COVID-19, a maioria esteve em isolamento domiciliário (94%) e cerca de um terço (35%) apresentou sintomas de PSPT.

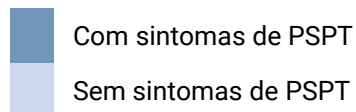
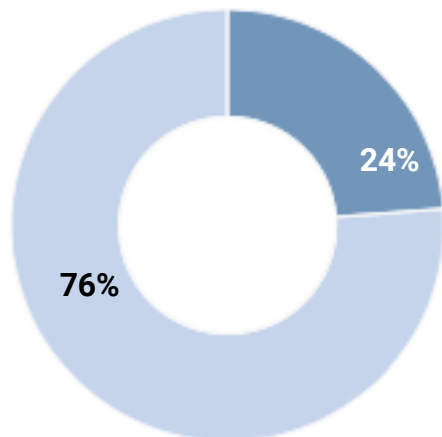




Profissionais de saúde

Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

No grupo dos profissionais de saúde, 24% dos indivíduos referem sintomas de PSPT. São sobretudo as mulheres, os auxiliares de ação médica e os que tiveram necessidade de se afastar da família os mais afetados com sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático.



Grupos mais afetados



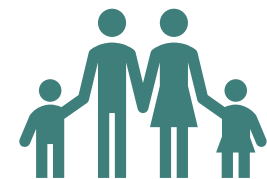
Mulheres

25%



Auxiliares de ação
médica

33%



Tiveram de se
afastar da família

32%



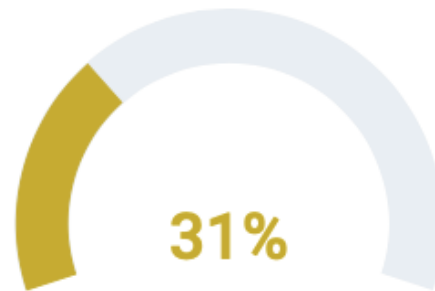


Profissionais de saúde na linha da frente

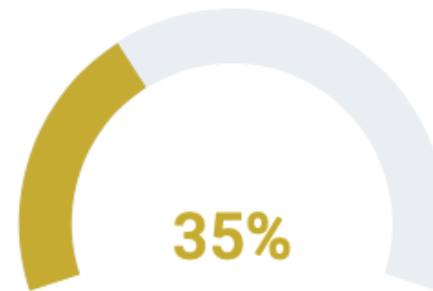
Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

Em relação aos profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19, 31% revelam sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático. Neste grupo de profissionais, 35% dos que tiveram necessidade de se afastar da família revelam sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático.

Sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático



Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19



Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19 e que tiveram de se afastar da família



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

- ▶ FACT SHEET
Resiliência e Bem-Estar
em Tempos de Pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 20 de julho.

Recolha de dados



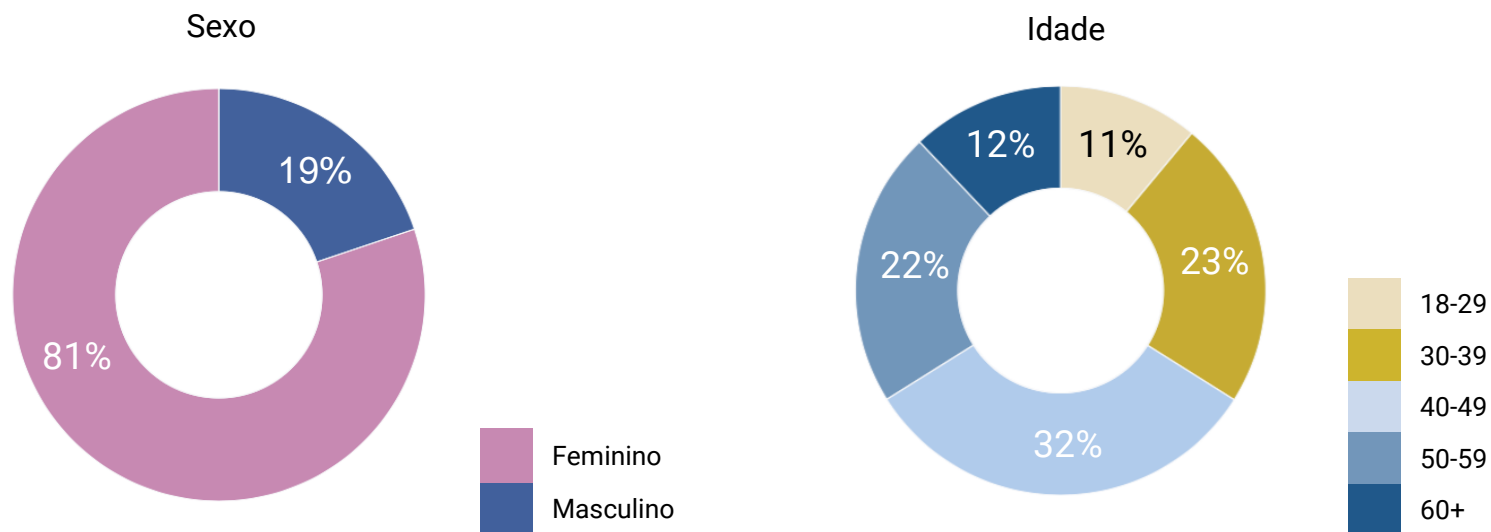
A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.



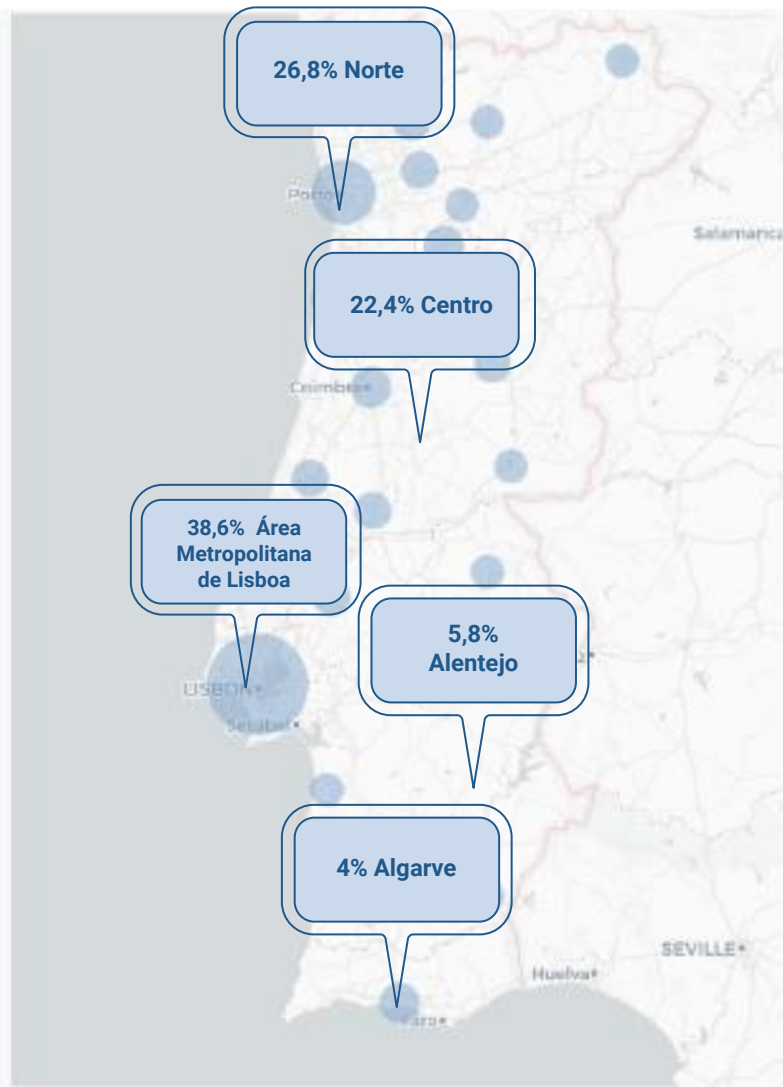
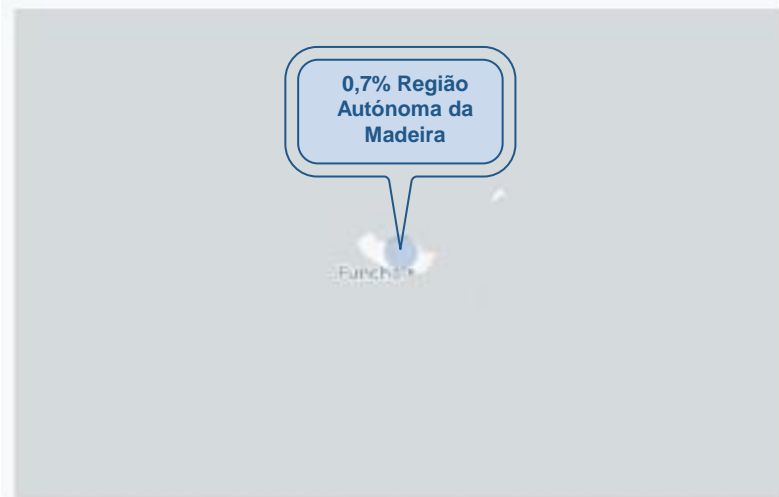


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam **6075** participantes, dos quais **2153** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

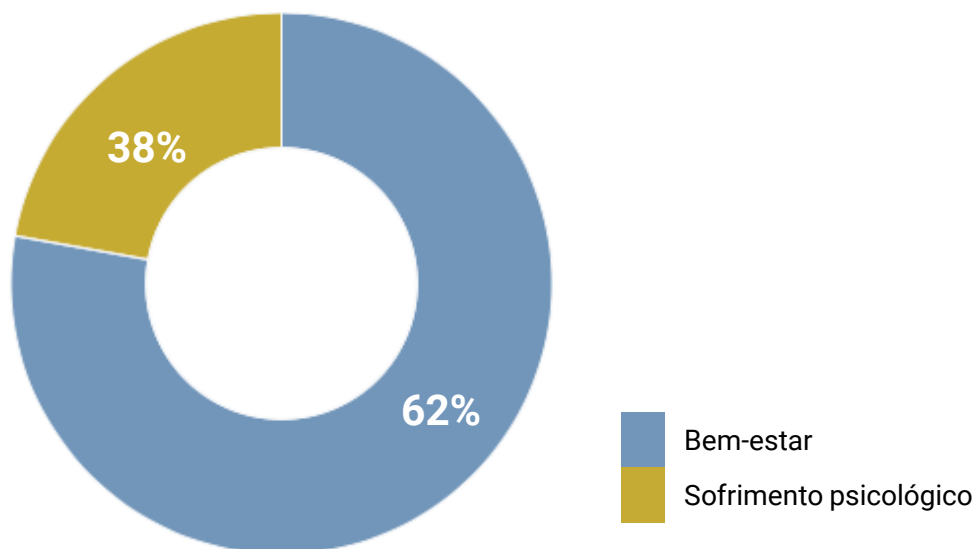




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Bem-estar

Em relação à população em geral, 62% apresentam bem-estar e 38% sofrimento psicológico.





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Bem-estar

São sobretudo os homens, os inquiridos a partir dos 50 anos, os que estão no local de trabalho, sem contacto direto com o público e os que referem ter mantido o rendimento financeiro que tinham antes da pandemia aqueles que revelam bem-estar.



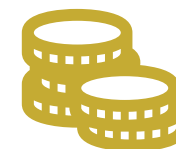
> 50 anos anos

81%



No local de trabalho, sem
contacto com o público

86%



Mantiveram o rendimento
financeiro

82%

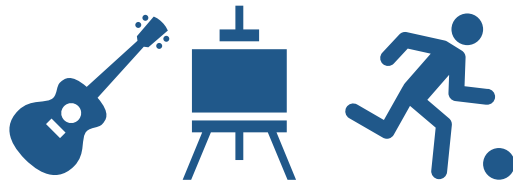




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Bem-estar

A manutenção de passatempos e *hobbies* habituais e de uma rotina diária, parece também contribuir para o bem-estar da população, visto que foi nestes grupos que se registou a percentagem mais elevada de indivíduos.



Manter passatempos e *hobbies*

84%



Manter uma rotina diária

84%





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

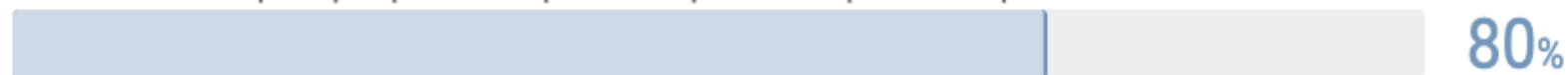
Bem-estar

São principalmente aqueles que referem ter acesso fácil a apoio social domiciliário, os que sentem ter o mesmo apoio por parte de pessoas importantes para si e os que revelam ter conseguido dar apoio a pessoas importantes para si os que apresentam bem-estar.

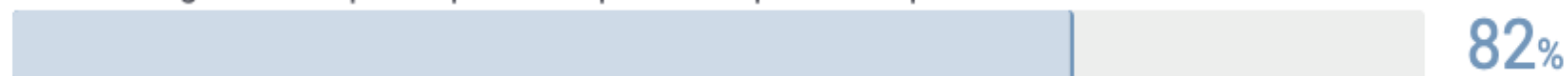
Tem acesso fácil a apoio social domiciliário



Tem o mesmo apoio por parte das pessoas que são importantes para si



Tem conseguido dar apoio a pessoas que são importantes para elas



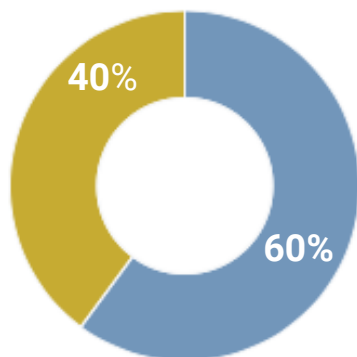


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

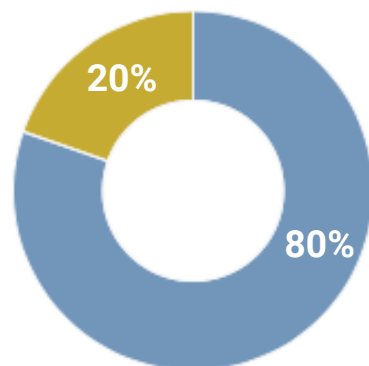
Bem-estar e resiliência

Nesta amostra de participantes, é no grupo que apresenta um nível elevado de resiliência que se verifica o menor número de indivíduos com sofrimento psicológico.

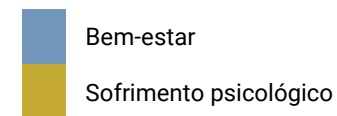
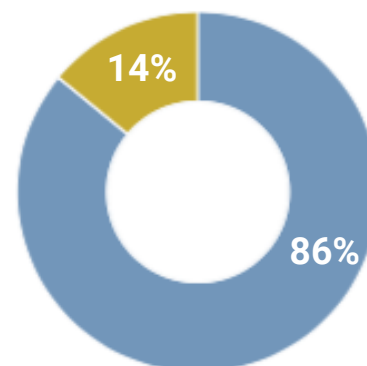
Nível de resiliência baixo



Nível de resiliência médio



Nível de resiliência elevado





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Resiliência

São sobretudo os indivíduos a partir dos 50 anos bem como os reformados aqueles que apresentam um nível elevado de resiliência, sendo que não existem diferenças entre homens e mulheres em relação ao grau de resiliência.



>50 anos

39%



Reformados

39%





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Resiliência

Atividades como ler, fazer jardinagem ou pequenas obras e outros trabalhos manuais, e assistir a eventos culturais *online* são referidas como importantes por indivíduos que apresentam um nível elevado de resiliência.

Indivíduos com nível elevado de resiliência consideram que é importante para eles:



Ler

95%



Jardinagem ou pequenas obras e outros trabalhos manuais

84%



Assistir a eventos culturais *online*

71%





Profissionais de saúde

Bem-estar

No grupo dos profissionais de saúde, são sobretudo aqueles que não têm estado em contacto regular com doentes ou a tratar doentes com COVID-19 e os que não tiveram necessidade de se afastar da família, aqueles que registam uma percentagem mais elevada de bem-estar.

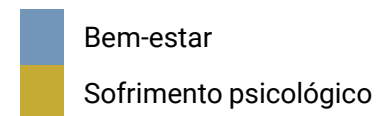
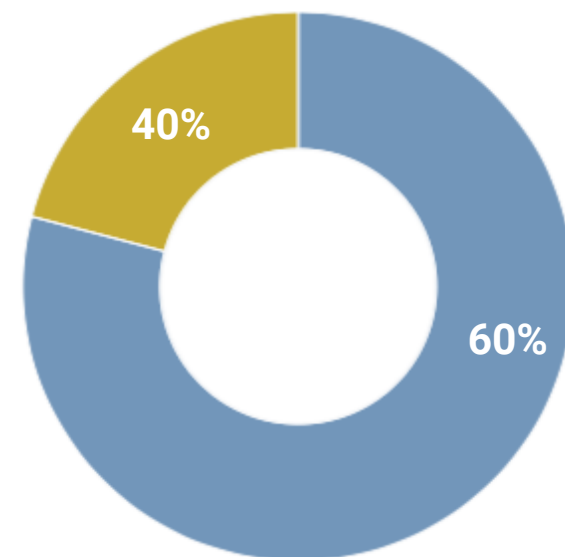
Sem contacto regular com doentes



Não estão a tratar doentes com COVID-19



Não tiveram de se afastar da família



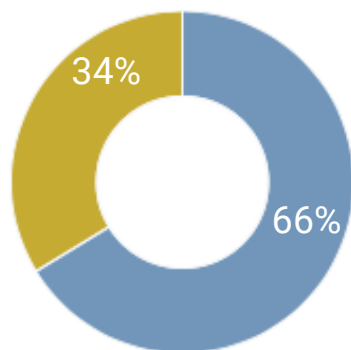


Profissionais de saúde

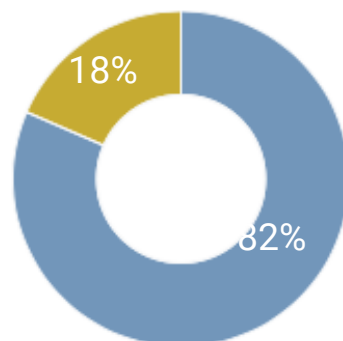
Resiliência

À semelhança do que foi referido para a população em geral, a percentagem de indivíduos em sofrimento psicológico é mais baixa entre os profissionais de saúde com um nível elevado de resiliência.

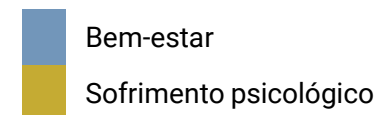
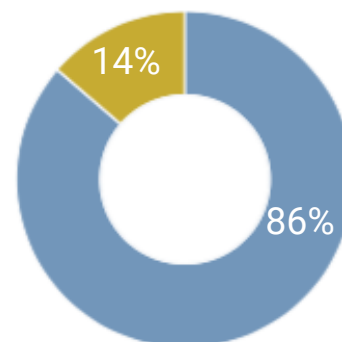
Nível de resiliência baixo



Nível de resiliência médio



Nível de resiliência elevado



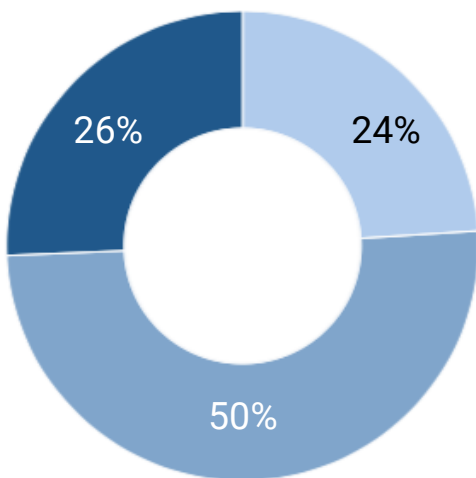


Profissionais de saúde na linha da frente

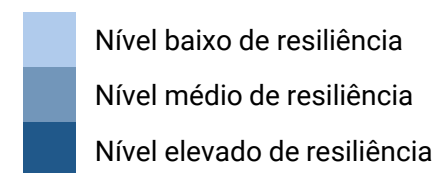
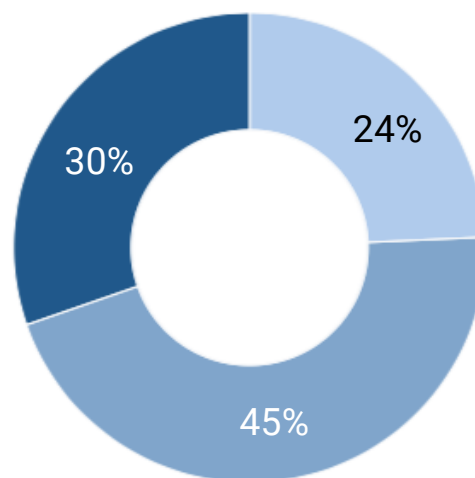
Resiliência

Não foram encontradas diferenças significativas entre os profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19 e os que não estão, no que se refere ao grau de resiliência.

Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19



Profissionais de saúde que não estão a tratar doentes com COVID-19





Profissionais de saúde

Resiliência

São principalmente os indivíduos a partir dos 50 anos aqueles que revelam um nível mais elevado de resiliência, sendo que homens e mulheres parecem ser igualmente resilientes.



>50 anos

34%



Mulheres

28%



Homens

31%





Profissionais de saúde

Resiliência

Os fatores positivos que podem contribuir para um nível mais elevado de resiliência foram a capacidade de manter uma rotina diária e não ter tido necessidade de se afastar da família durante a pandemia.



Manter uma rotina diária

33%



Não ter necessidade de se afastar da família

31%



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

► FACT SHEET

Acesso a Cuidados de Saúde
em Tempos de Pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 20 de julho.

Recolha de dados



A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.

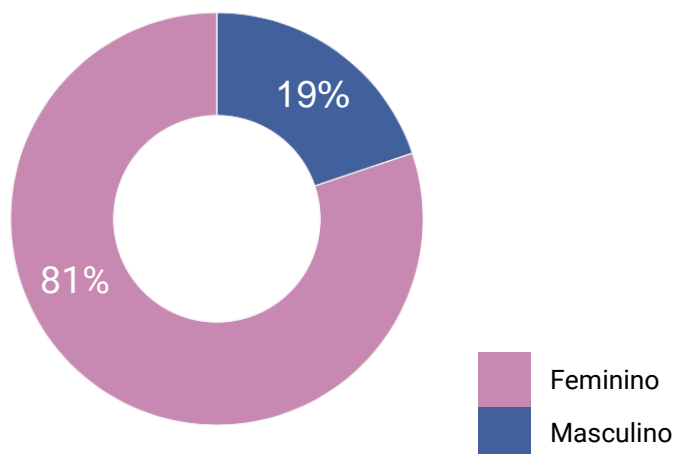




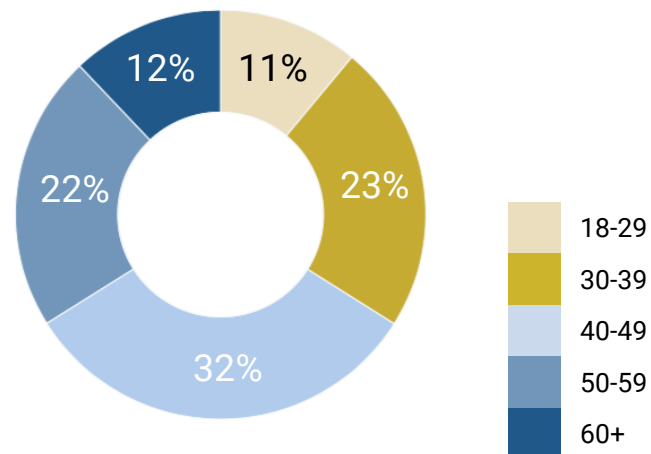
Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam **6075** participantes, dos quais **2153** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.

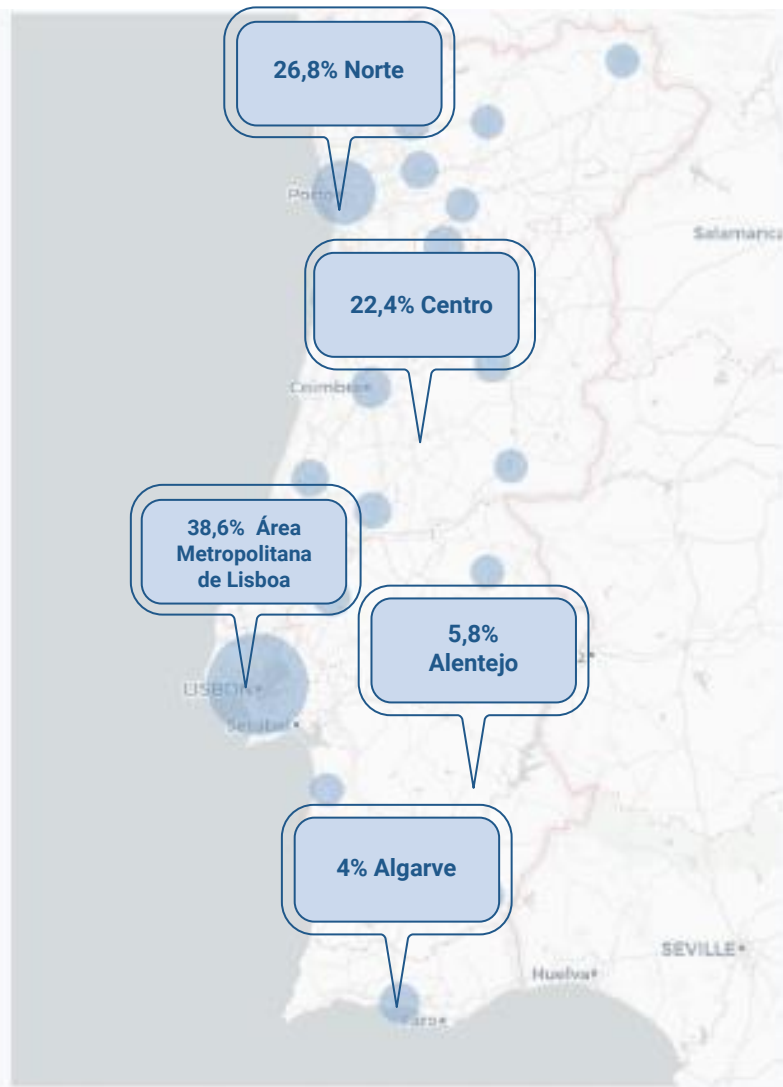
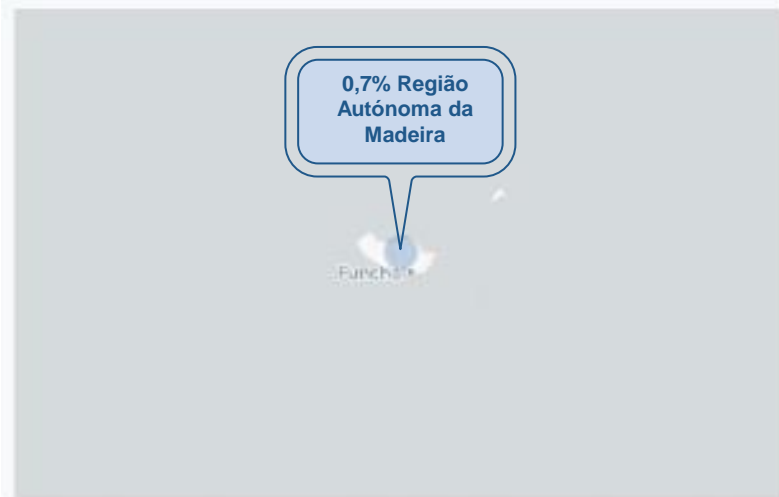
Sexo



Idade



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II



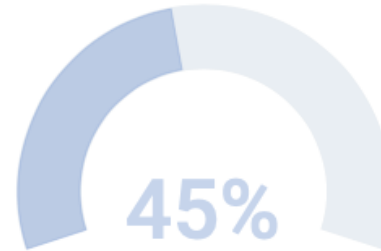


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

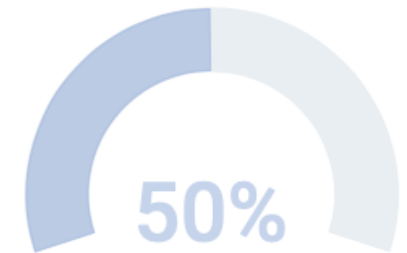
Acessos a cuidados de saúde

Em relação à amostra da população em geral, 45% consideram ter o mesmo acesso a cuidados de saúde nos centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), em particular, aos serviços de urgência (50%) e à linha SNS24 (48%), em comparação com o período anterior à pandemia.

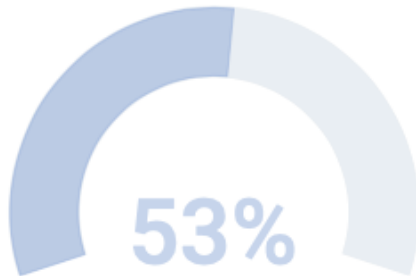
Consideram ter o mesmo acesso a:



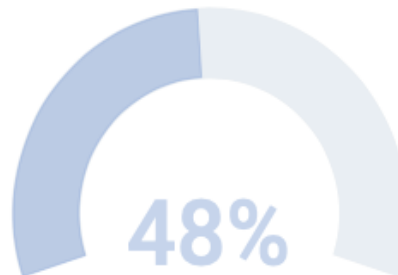
Cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (ex., centros de saúde e hospitais)



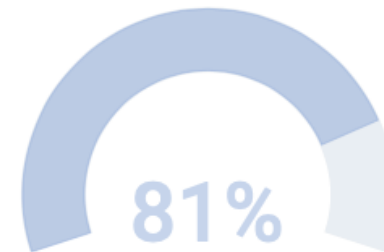
Serviços de urgência



Cuidados de saúde no setor privado e no setor social



Linha SNS24



Proteções (máscaras, luvas, álcool, desinfetantes,...)





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Acessos a cuidados de saúde

Relativamente aos cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (ex., centros de saúde e hospitais), são sobretudo as mulheres e os desempregados aqueles que referem não ter o mesmo acesso que tinham, antes da pandemia.

Grupos mais afetados



Mulheres

34%



Desempregados

42%





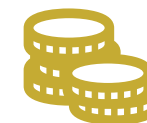
População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Acessos apoio psicológico

Em relação ao acesso a apoio psicológico, são sobretudo os desempregados e os que têm rendimentos mais baixos (até 1000€ por mês) aqueles que relatam ter dificuldade no acesso a linhas de apoio psicológico e emocional, assim como a apoio psicológico e emocional presencial. São também estes grupos que revelam não ter acesso fácil a cuidados de saúde domiciliários.



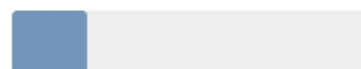
Desempregados



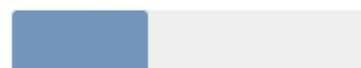
Rendimento mensal líquido até 1000 euros

Relatam ter dificuldade no acesso a:

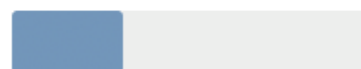
- linhas de apoio psicológico e emocional
- apoio psicológico e emocional presencial
- cuidados de saúde domiciliários



24%



43%



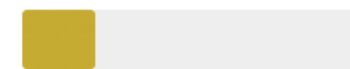
35%



15%



30%



24%



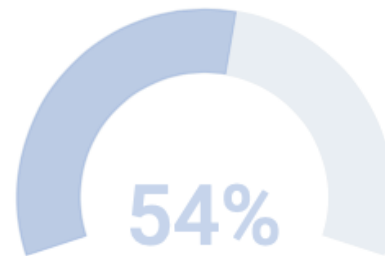


Profissionais de saúde

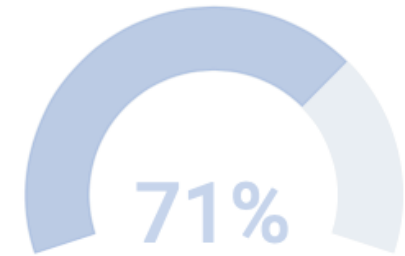
Acessos a cuidados de saúde

No que se refere aos profissionais de saúde, mais de metade destes consideram ter o mesmo acesso a cuidados de saúde nos centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), em particular, aos serviços de urgência. As percentagens revelaram-se mais baixas quando inquiridos relativamente ao acesso à linha SNS24.

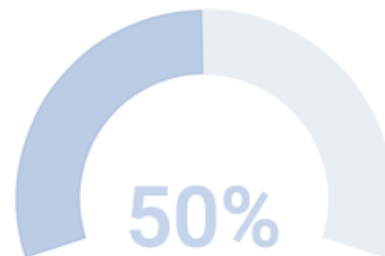
Consideram ter o mesmo acesso a:



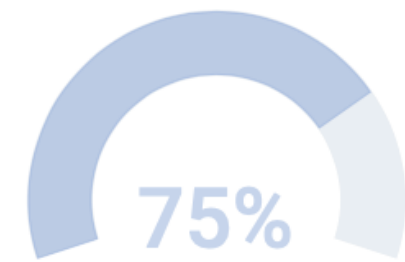
Cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (ex., centros de saúde e hospitais)



Serviços de urgência



Linha SNS24



Proteções (máscaras, luvas, álcool, desinfetantes,...)





Profissionais de saúde

Acessos a cuidados de saúde

Em relação à dificuldade de acesso aos cuidados de saúde, são sobretudo os mais novos, entre os 30 e os 39 anos, e aqueles que tiveram necessidade de se afastar da família os que revelam ter acesso difícil à linha SNS24.

Grupos mais afetados:



30-39 anos

23%



Necessidade de se afastar da família

24%





Profissionais de saúde

Acessos a cuidados de saúde

Verificou-se que os grupos que revelaram ter dificuldades no acesso a linhas de apoio psicológico, são sobretudo os auxiliares de ação médica e os que tiveram necessidade de se afastar da família.



Auxiliares de ação médica

13%



Necessidade de se afastar da família

19%



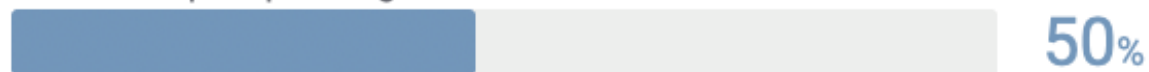


Profissionais de saúde na linha da frente

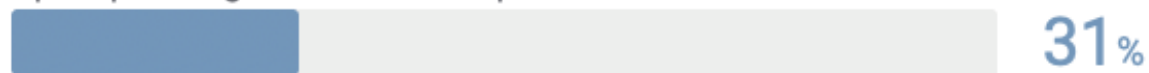
Acessos a cuidados de saúde

Quando inquiridos sobre o acesso a serviços de apoio psicológico, as seguintes proporções de respondentes consideram que têm fácil acesso a:

Linhas de apoio psicológico e emocional



Apoio psicológico e emocional presencial



É ainda de realçar que 29% dos médicos que estão a tratar doentes com COVID-19 referem ter dificuldade no acesso a apoio psicológico e emocional presencial.



Consideram ter dificuldade no acesso a apoio psicológico e emocional presencial



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19





Saúde Mental em Tempos de Pandemia

- ▶ FACT SHEET
Olhar para o futuro
em tempos de pandemia





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de saúde, outros profissionais na linha da frente e população em geral.



Desenho do estudo



Este é um estudo transversal com uma amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha dos dados preliminares aqui apresentados foi realizada entre 21 de maio e 20 de julho.

Recolha de dados



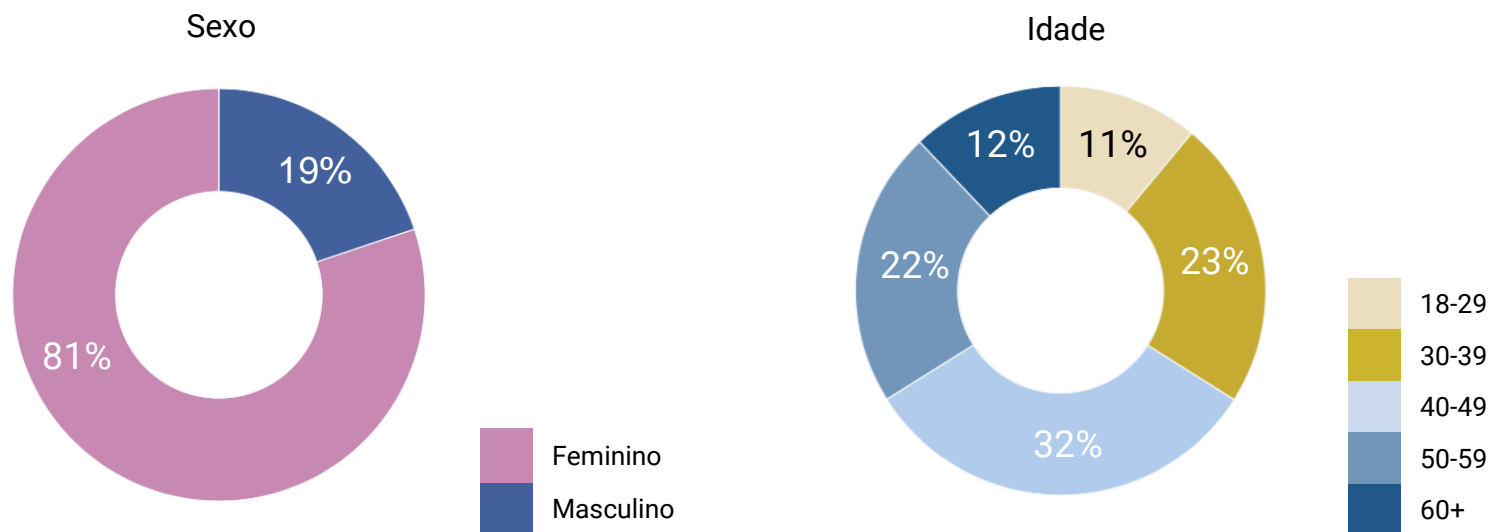
A recolha de dados foi realizada através de um questionário de autopreenchimento *online* mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais a nível nacional.



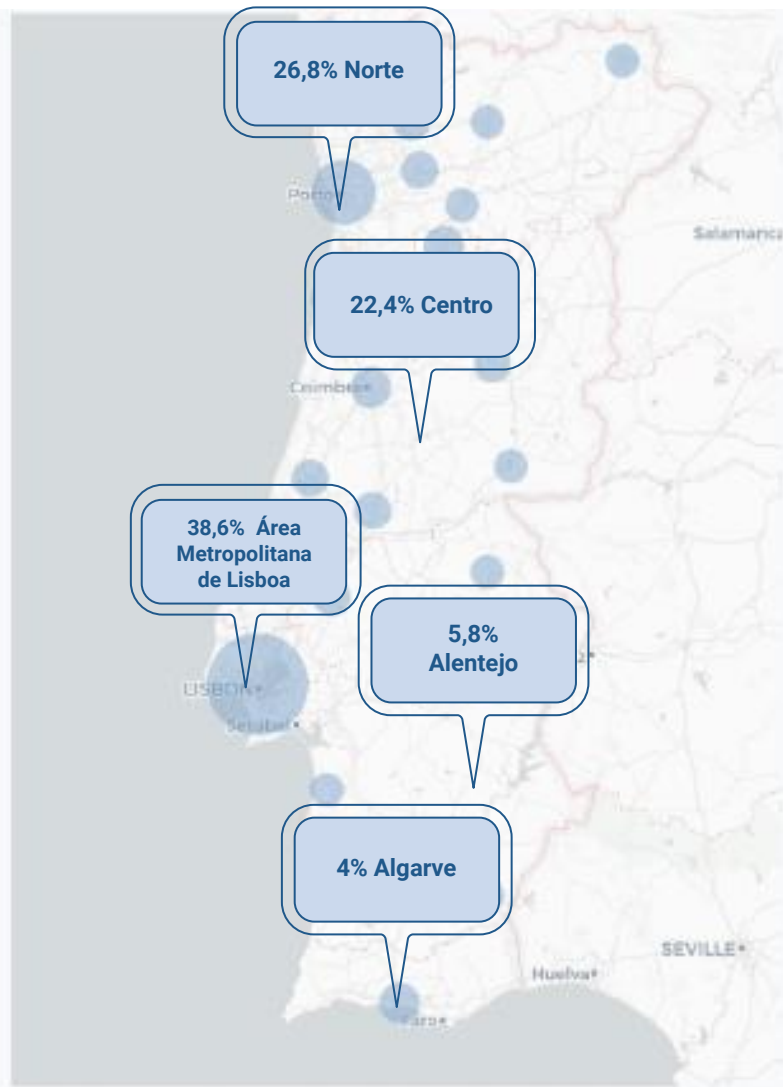
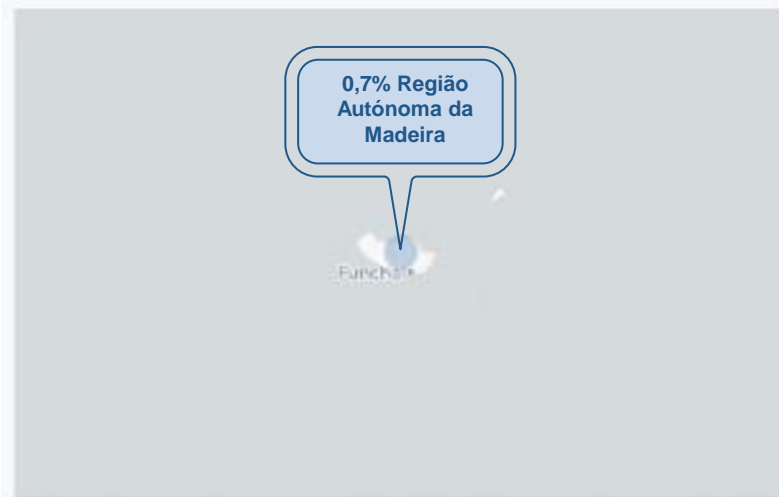


Resultados preliminares

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam **6075** participantes, dos quais **2153** são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e são do sexo feminino.



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II



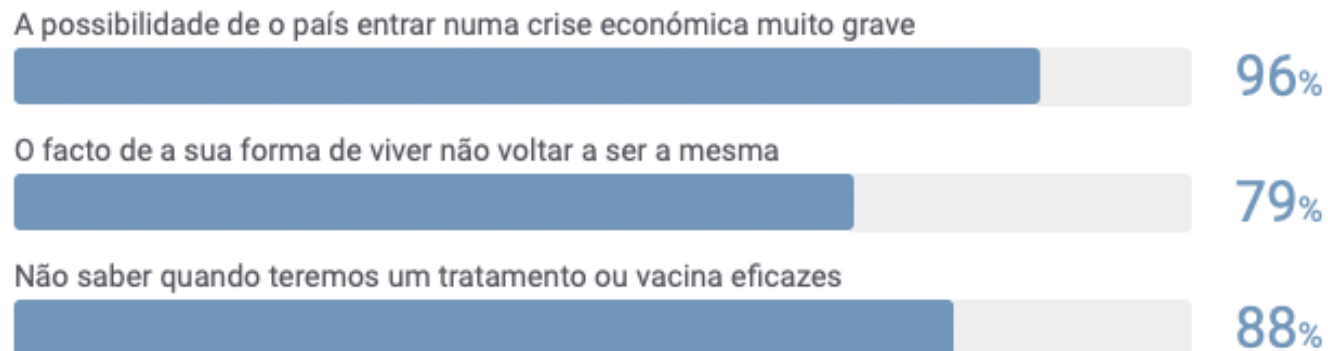


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

A maioria dos indivíduos refere estar preocupada com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave e também com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma após a pandemia. A maior parte dos participantes também revela estar apreensiva face à incerteza de quando haverá tratamento ou vacina eficazes.

Proporção de respondentes que refere preocupar-se com:



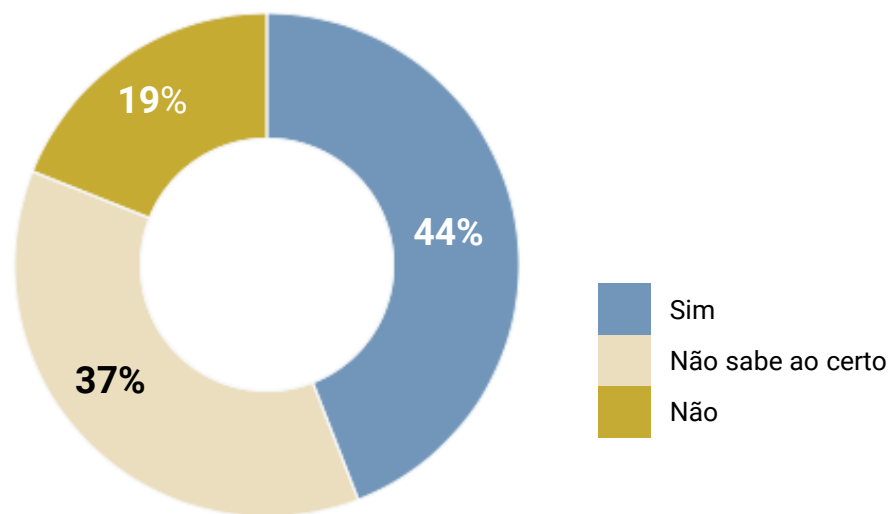


População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Quando inquiridos em relação ao futuro, quase metade dos participantes neste estudo se sente otimista.

Sente-se otimista?





População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

São sobretudo os homens, os indivíduos entre os 50 e os 59 anos, os que estão empregados, os que estão em teletrabalho e os que apresentam um rendimento superior a 1000€ aqueles que se sentem otimistas em relação ao futuro.

Grupos mais otimistas



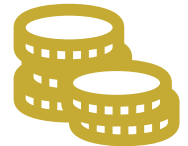
Homens

54%



50-59 anos

48%



Rendimento mensal líquido >1000€

49%



Empregados

47%



Em teletrabalho

50%

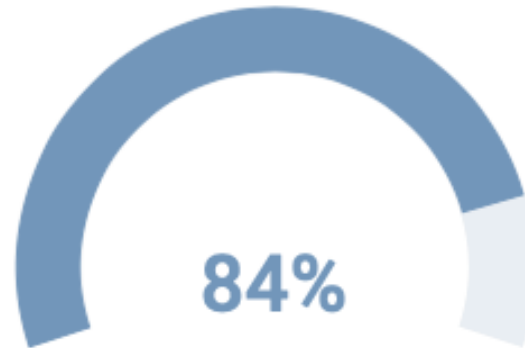




População em geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Neste grupo de respondentes, a maior parte dos indivíduos considera que algumas das alternativas de organização do trabalho, adotadas neste período de pandemia, podem ser vistas como positivas (ex., teletrabalho).



Consideram que algumas das formas alternativas de organização do trabalho, adotadas neste período de pandemia, podem ser vistas como positivas (ex. teletrabalho)



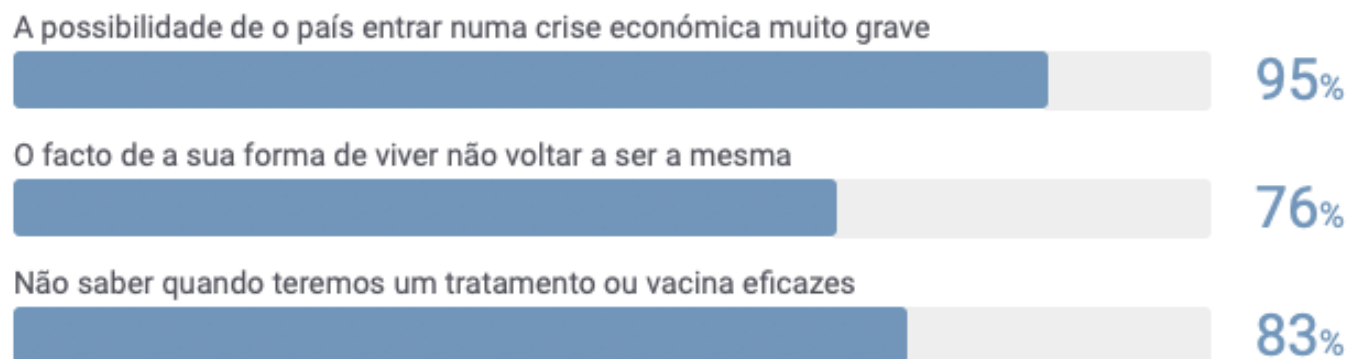


Profissionais de saúde

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

No grupo dos profissionais de saúde, a maior parte dos indivíduos relata preocupação com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave e também com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma que era antes da pandemia. Também se mostram apreensivos face à incerteza de poder ou não haver um tratamento ou uma vacina eficaz.

Proporção de respondentes que refere preocupar-se com:



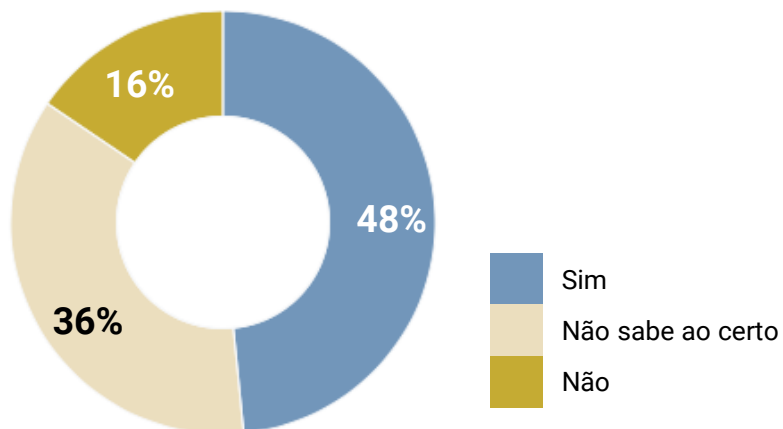


Profissionais de saúde

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Dos profissionais de saúde, cerca de metade sente-se otimista em relação ao futuro. São principalmente os homens, os indivíduos a partir dos 60 anos, os que apresentam rendimento superior a 2000€ e aqueles que não tiveram necessidade de se afastar da família.

Sente-se otimista?



Grupos mais otimistas



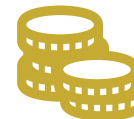
Homens

54%



60+ anos

58%



Rendimento mensal líquido
>2000€

54%



Não tiveram necessidade
de se afastar da família

52%



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19



Fact Sheet final



SM-COVID19

Saúde Mental em Tempos de Pandemia

► FACT SHEET





Sobre o projeto

O Projeto Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVI19) é promovido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, I.P.), através do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DPS), em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). A entidade financiadora deste projeto é a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), ao abrigo do programa RESEARCH4COVID19.



Objetivo geral

Avaliar o impacto da pandemia na saúde mental e bem-estar da população residente em Portugal, e, em particular, dos profissionais de saúde e das pessoas que estavam/estiveram em quarentena ou isolamento, por infeção ou suspeita.



Desenho do estudo



Estudo observacional de natureza transversal, com uma componente longitudinal. Amostra não probabilística dirigida a residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos. A recolha de dados decorreu entre os dias 22 de maio e 19 de julho de 2020 (T0) e entre 23 de julho e 14 de agosto (T1).

Recolha de dados



A recolha de dados foi realizada através de um questionário *online* autopreenchido mediante uma estratégia de divulgação através das redes sociais e *e-mails* institucionais, a nível nacional.



Resultados

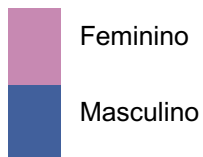
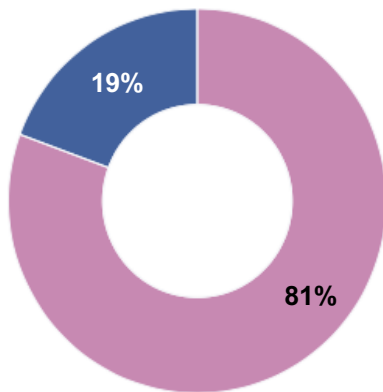


De um total de 6859 questionários recebidos, **6079** respostas consideradas válidas, de acordo com os critérios estabelecidos. Destes:

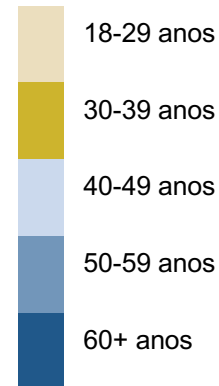
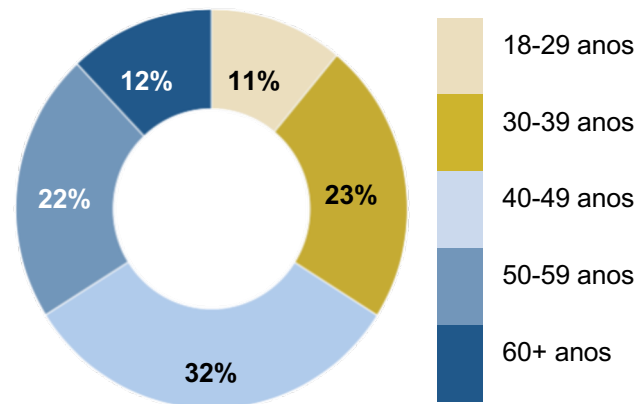
3982 respondentes da população geral (continente e ilhas)

2097 profissionais de saúde, com atividade em território português

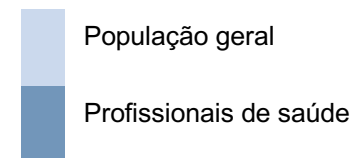
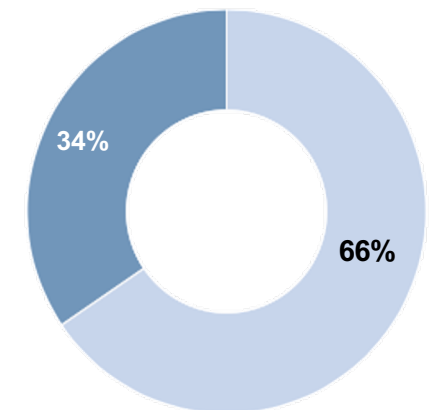
Sexo



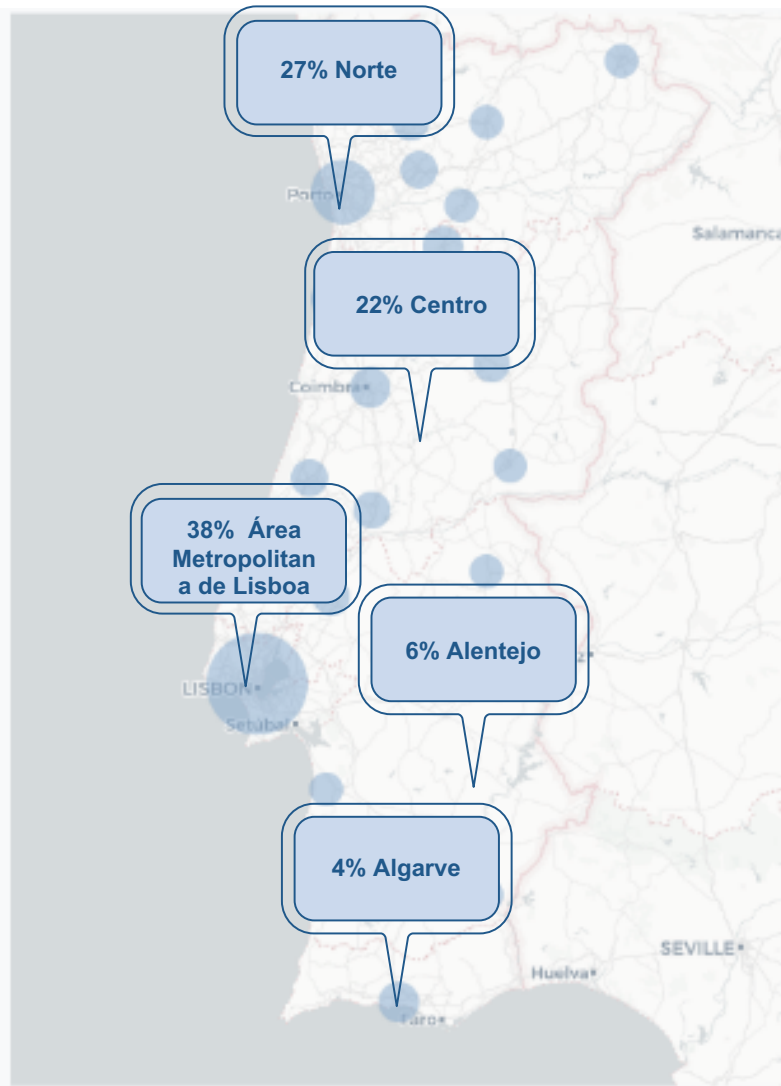
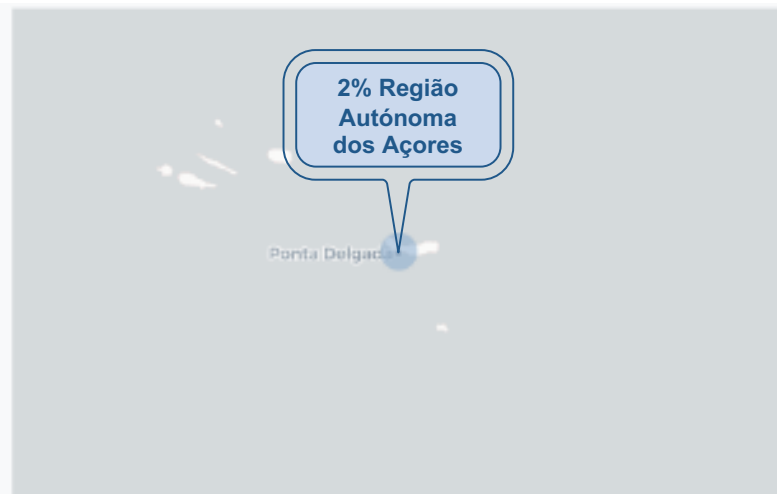
Faixa etária



População geral e profissionais de saúde



Distribuição geográfica de participantes por NUTS II

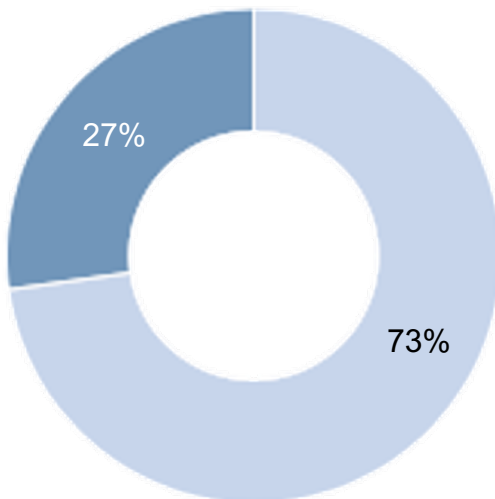




População geral (excluindo profissionais de saúde)

Ansiedade

Neste estudo, são sobretudo os jovens adultos e as mulheres que apresentam sintomas de ansiedade e de depressão moderada a grave.



Sem ansiedade/ Ansiedade ligeira

Ansiedade moderada/ grave

Grupos mais afetados



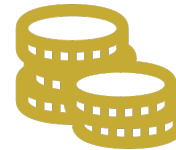
Mulheres

33%



18-29 anos

37%



Rendimento líquido mensal <1000 euros

29%



Desempregado/a

37%



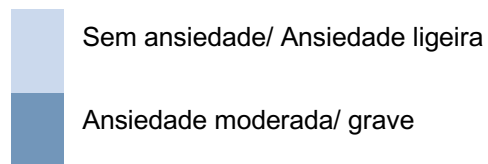
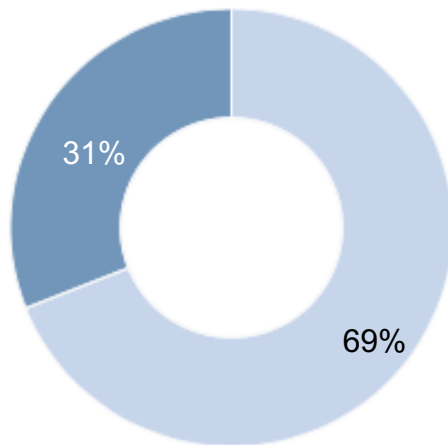


Profissionais de saúde

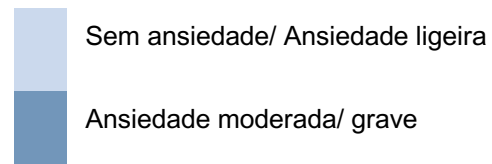
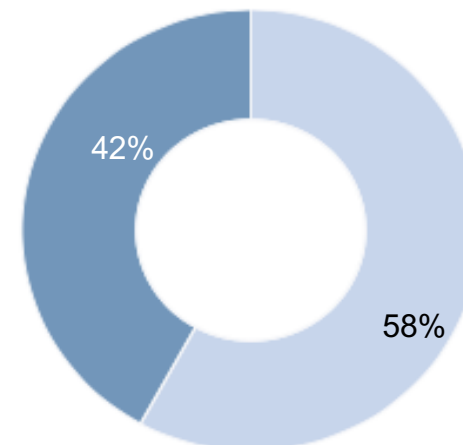
Ansiedade

Entre os profissionais de saúde e também como esperado, são sobretudo aqueles que estão a tratar doentes com COVID19 que apresentam ansiedade moderada a grave.

Profissionais de saúde



Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19





População geral



Profissionais de saúde

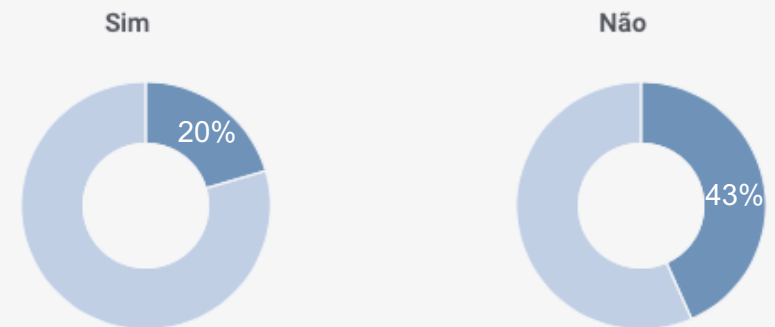
Alterações de vida

As pessoas que conseguiram manter passatempos, *hobbies* e uma rotina diária (na hora do deitar, refeições, trabalho, etc.) registaram percentagens mais baixas de ansiedade moderada ou grave.

Consegue manter os hobbies/passatempos habituais?



Consegue manter uma rotina diária?



Sem ansiedade/ Ansiedade ligeira

Ansiedade moderada/ grave

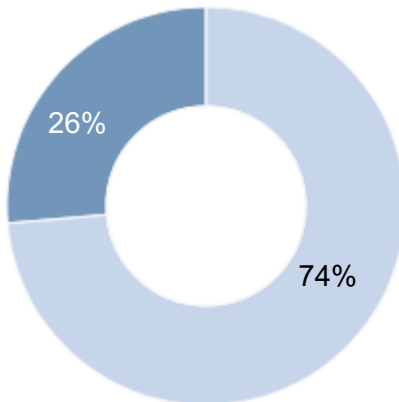




População geral (excluindo profissionais de saúde)

Depressão

Na população em geral, cerca de um quarto dos indivíduos revela sintomas de depressão moderada a grave. São sobretudo os jovens adultos, entre os 18 e os 29 anos bem como os adultos a partir dos 50 anos, também são mais as mulheres que referem estes sintomas.



Sem sintomas / com sintomas de depressão ligeira

Com sintomas de depressão moderada a grave

Grupos mais afetados



Mulheres

33%



18-29 anos

37%

>50 anos

23%



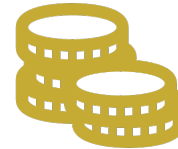


População geral (excluindo profissionais de saúde)

Depressão

Em relação à situação face ao trabalho, ao rendimento e ao emprego, os dados do estudo indicam que são principalmente aqueles que têm um rendimento mais baixo, bem como os que se encontram em situação de desemprego, os que apresentam sintomas de depressão moderada a grave.

Grupos mais afetados



Rendimento líquido mensal <1000 euros

29%



Desempregado/a

39%



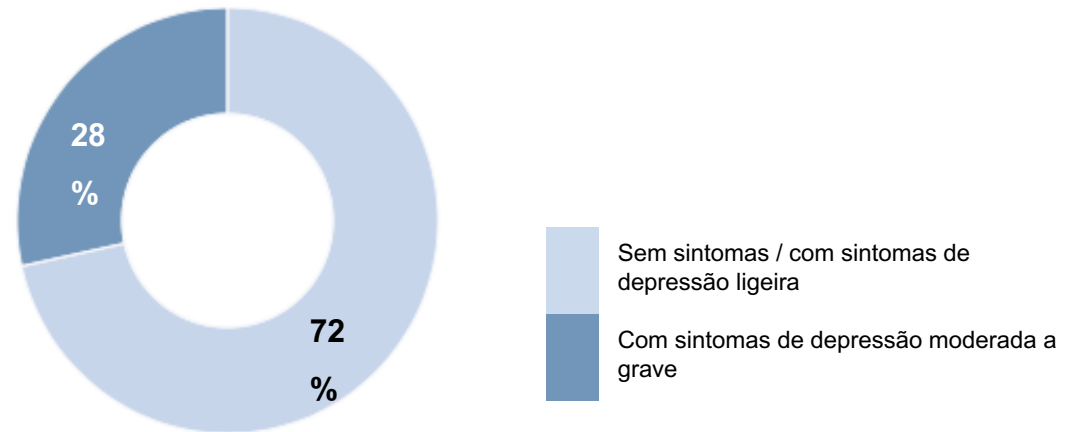


Profissionais de saúde

Depressão

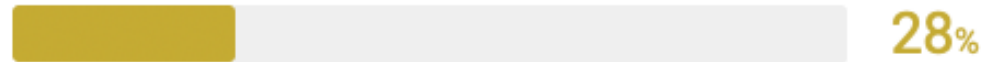
Da amostra relativa aos profissionais de saúde, 28% dos indivíduos revelam sintomas de depressão moderada a grave.

São sobretudo os que estão no local de trabalho em contacto regular com doentes e em particular, aqueles que estão a tratar doentes com COVID-19 e os que tiveram de se afastar da família, aqueles que apresentam percentagens mais elevadas de sintomas de depressão moderada a grave.

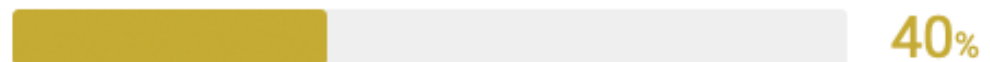


Com sintomas de depressão moderada a grave:

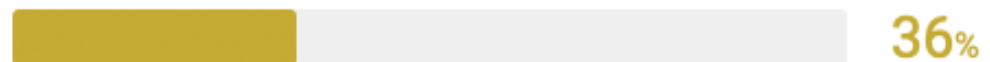
Em contacto regular com doentes



A tratar doentes com COVID-19



Tiveram de se afastar da família

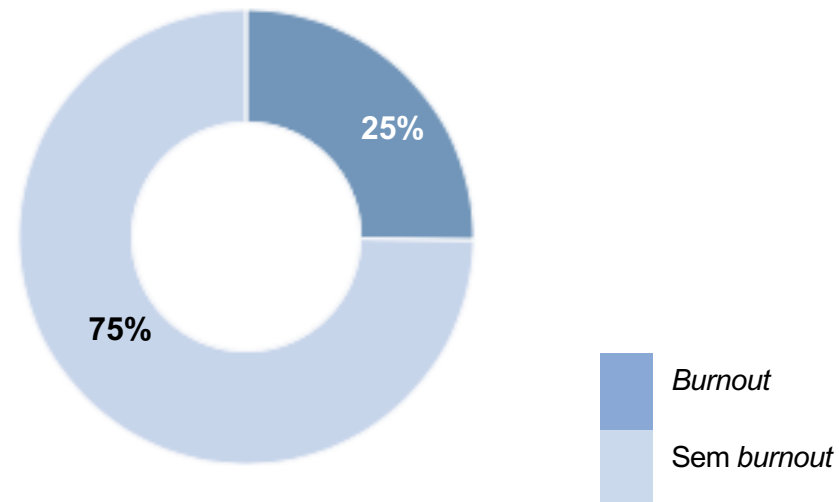




População geral (excluindo profissionais de saúde)

Burnout

Dos que se mantiveram a trabalhar¹, de entre os grupos profissionais considerados neste estudo, 25% apresentam *burnout*.



¹ Apenas foram considerados indivíduos que, estando empregados, mantêm a atividade profissional (no caso de trabalhadores por conta própria) ou têm contrato permanente / a termo (no caso de trabalhadores por conta de outrem) e cuja atividade profissional se encontra entre as seguintes: Profissional de saúde dentária, profissional de farmácias de comunidade, investigadores e outros técnicos ligados à investigação no âmbito da COVID-19 (Instituições Académicas ou outras de investigação), profissional em lares de idosos, bombeiro/Proteção civil/Militar, profissional de segurança pública (PSP, GNR, segurança...), profissionais de serviços prisionais, taxista/ motorista de transportes públicos/outros motoristas, comerciante/lojista/restauração e hotelaria/cabeleireiro e estética (área de atendimento ao público), operário fabril, carteiro/estafeta, profissional de educação (professor, auxiliar).





População geral (excluindo profissionais de saúde)

Burnout

No que se refere a outros grupos profissionais, destaca-se uma maior percentagem de indivíduos com *burnout* entre os profissionais em lares de idosos, profissionais da área de atendimento ao público (e.g., comerciante/lojista/restauração/hotelaria/estética) e operários fabris.



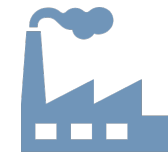
Trabalhadores em lares de idosos

43%



Atendimento ao público

38%



Operários fabris

36%



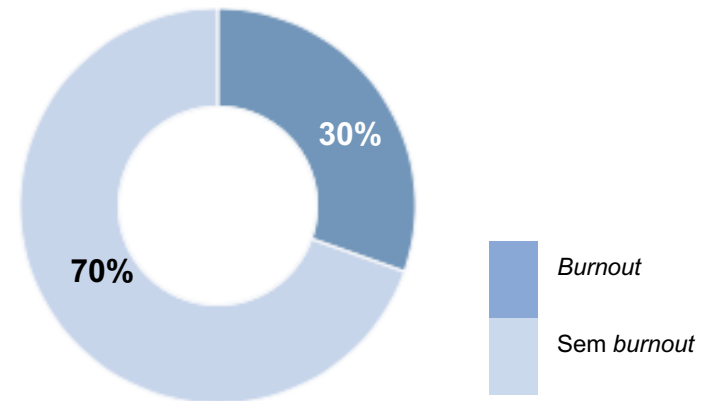


Profissionais de saúde

Burnout

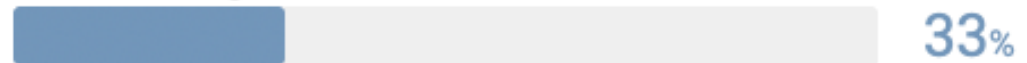
Relativamente ao *burnout*, 30% dos profissionais de saúde apresentaram sintomas.

Os grupos mais afetados pelo *burnout* são os que estão em contacto regular com doentes, os que estão a tratar doentes com COVID-19, bem como os que tiveram um aumento do horário de trabalho.

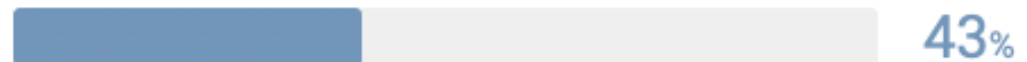


Profissionais de saúde com *burnout*:

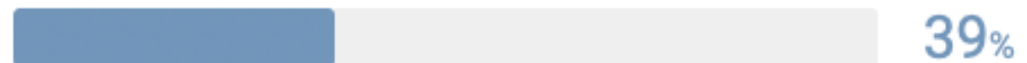
Em contacto regular com doentes



A tratar doentes com COVID-19



Aumentou as horas de trabalho





População geral (excluindo profissionais de saúde)

Resiliência

Cerca de um terço dos participantes revela um nível elevado de resiliência, sobretudo os indivíduos a partir dos 50 anos bem como os empregados e os reformados. De notar que os homens revelam uma maior percentagem de resiliência elevada.

Grupos com maior percentagem de nível elevado de resiliência



Homens

43%



>50 anos

46%



Reformados

48%



Empregados

41%





População geral (excluindo profissionais de saúde)

Resiliência

Atividades como ler, fazer jardinagem ou pequenas obras e outros trabalhos manuais, bem como assistir a eventos culturais *online* são referidas como importantes por indivíduos que apresentam um nível elevado de resiliência.

Indivíduos com nível elevado de resiliência consideram que é importante para eles:



Ler

92%



Jardinagem ou pequenas obras e outros trabalhos manuais

86%



Assistir a eventos culturais *online*

69%



Atividade física

83%



Ver televisão, filmes, séries, documentários

91%



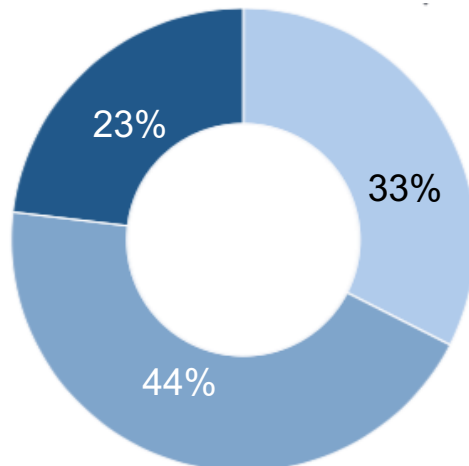


Profissionais de saúde na linha da frente

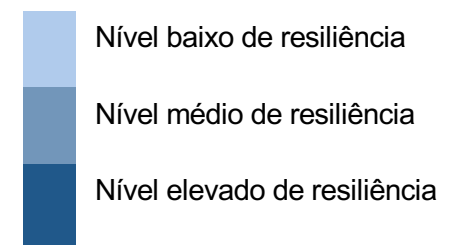
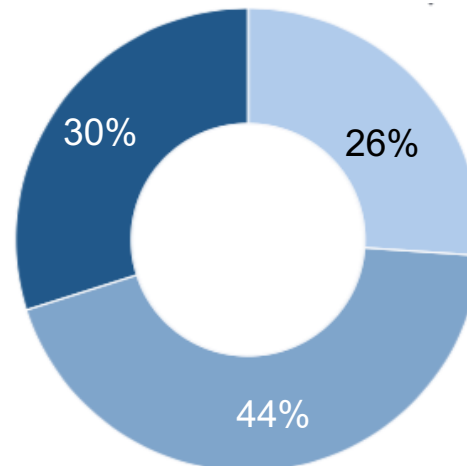
Resiliência

Não foram encontradas diferenças significativas entre os profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19 e os que não estão, no que se refere ao grau de resiliência.

Profissionais de saúde a tratar doentes com COVID-19



Profissionais de saúde que não estão a tratar doentes com COVID-19



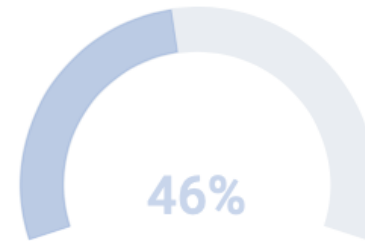


População geral (excluindo profissionais de saúde)

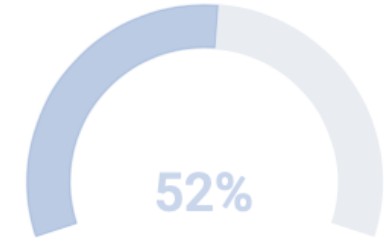
Acesso a cuidados de saúde

Em relação à amostra da população em geral, apresentamos as percentagens de respondentes que consideram ter o mesmo acesso aos serviços de saúde em comparação com o período anterior à pandemia.

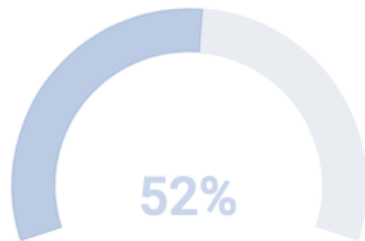
Consideram ter o mesmo acesso a:



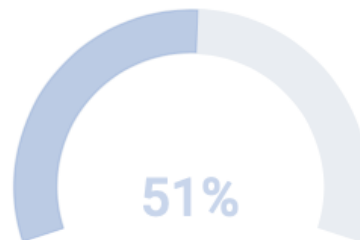
Cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (ex., centros de saúde e hospitais)



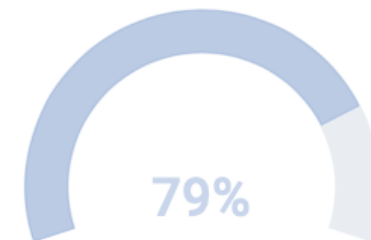
Serviços de urgência



Cuidados de saúde no setor privado e no setor social



Linha SNS24



Proteções (máscaras, luvas, álcool, desinfetantes,...)





População geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

A maioria dos indivíduos refere estar preocupada com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave, não conseguir recuperar o rendimento que tinha antes da pandemia e da sua forma de viver não voltar a ser a mesma. A maioria dos participantes revela também estar apreensiva por não saber quando haverá tratamento ou vacina eficazes.

Proporção de respondentes que refere preocupar-se com:

A possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave



Não conseguir recuperar o rendimento que tinha antes da pandemia



Não saber quando teremos um tratamento ou vacina eficazes



O facto de a sua forma de viver não volte a ser a mesma

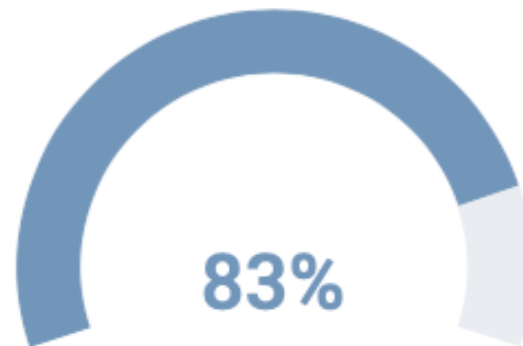




População geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Neste grupo de respondentes, a maior parte dos indivíduos considera que algumas das alternativas de organização do trabalho, adotadas neste período de pandemia, podem ser vistas como positivas (ex., teletrabalho).



Consideram que algumas das formas alternativas de organização do trabalho, adotadas neste período de pandemia, podem ser vistas como positivas (ex. teletrabalho)

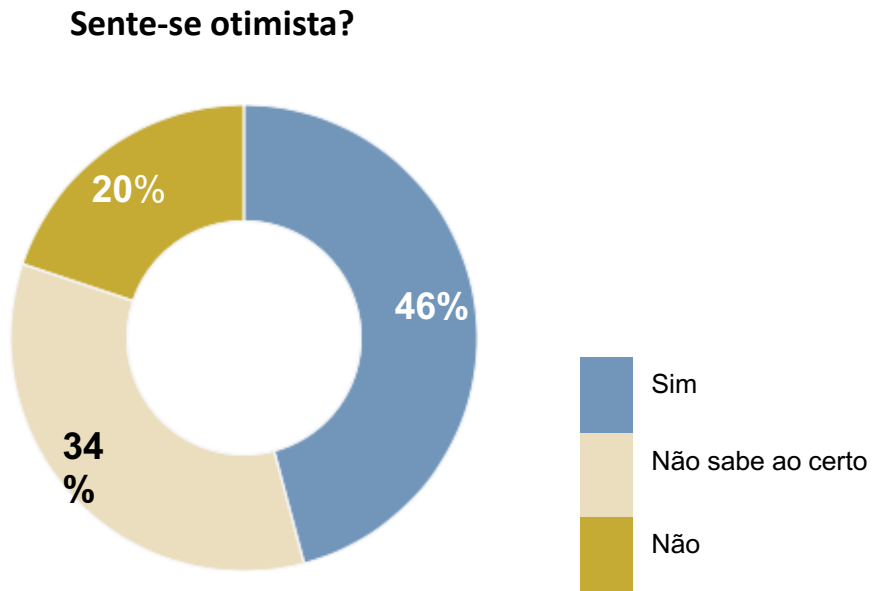




População geral (excluindo profissionais de saúde)

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Quando inquiridos em relação ao futuro, quase metade dos participantes neste estudo refere sentir-se otimista.



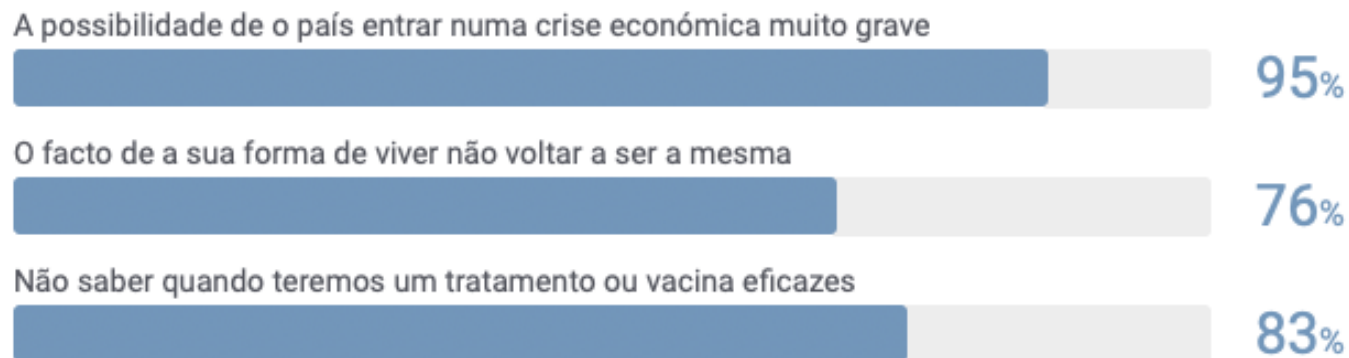


Profissionais de saúde

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

No grupo dos profissionais de saúde, a maior parte dos indivíduos relata preocupação com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave e também com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma que era antes da pandemia. Também se mostram apreensivos face à incerteza de quando haverá um tratamento ou uma vacina eficaz.

Proporção de respondentes que refere preocupar-se com:



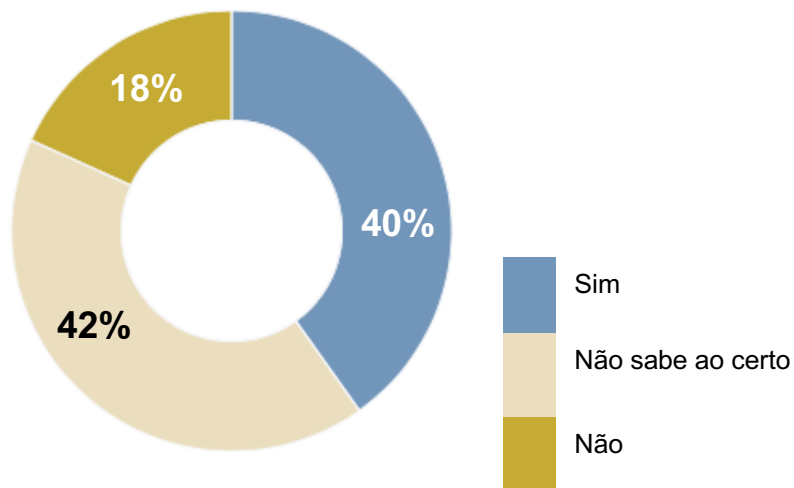


Profissionais de saúde

Perspetiva face ao futuro (após a pandemia)

Dos profissionais de saúde, perto de metade sente-se otimista em relação ao futuro. São principalmente os homens, os indivíduos a partir dos 60 anos, os que apresentam rendimento superior a 2000€ e aqueles que não tiveram necessidade de se afastar da família.

Sente-se otimista?



Grupos mais otimistas



>60 anos

67%



Médicos/as

52%



Enfermeiros/as

50%



<https://sm-covid19.pt/>



SM-COVID19



Press releases
(datos preliminares)

PRESS RELEASE

ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 revelam percentagens relativamente elevadas de ansiedade moderada ou grave na população em geral bem como nos profissionais de saúde, e de forma mais acentuada nos profissionais de primeira linha que estão a tratar doentes com COVID-19.

O estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19), coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, visa avaliar o impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental e no bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde.

Na amostra relativa à população em geral, 26% apresentaram sintomas de ansiedade moderada ou grave, havendo uma percentagem mais elevada nas mulheres (28%) do que nos homens (19%). A frequência de casos de ansiedade moderada ou grave diminui com a idade sendo o grupo mais afetado o dos jovens adultos (entre os 18 e os 29 anos).

Cerca de um quarto das pessoas que estão a trabalhar em casa, em regime de teletrabalho, apresentam ansiedade moderada ou grave. No caso das pessoas que trabalham em contacto direto com o público esta percentagem é mais elevada (29%). A percentagem das pessoas que têm ansiedade moderada ou grave é mais elevada nas que têm um rendimento líquido inferior a 1000 euros por mês ou que estão em situação de desemprego (29% e 37%, respetivamente).

Em relação aos profissionais de saúde, 27% revelam ansiedade moderada ou grave. A ocorrência de ansiedade moderada ou grave é mais frequente nos profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19 (33%) do que naqueles que não estão na linha da frente (24%). Cerca de 4 em cada 10 profissionais de saúde que se afastaram da família para manter a sua atividade clínica referem também ansiedade moderada ou grave.

As pessoas que conseguiram manter passatempos, *hobbies* e uma rotina diária (na hora do deitar, refeições, trabalho, etc.) registaram percentagens mais baixas de ansiedade moderada ou grave.

Entre 21 de maio e 6 de julho já responderam 5431 participantes, dos quais 2087 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. Quem respondeu até ao momento reside na Área Metropolitana de Lisboa (38%), na Região Norte (27%), na Região Centro (23%), na Região do Alentejo (6%), na Região do Algarve (4%) e na Região Autónoma da Madeira (1%) e dos Açores (2%).

PRESS RELEASE II

CONCILIAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

No contexto de pandemia ocorreram alterações no equilíbrio entre o trabalho e a família. Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 indicam que quem está em teletrabalho tem trabalhado mais frequentemente fora do horário laboral do que antes da pandemia, com impacto na vida familiar. Já entre os profissionais de saúde, para além das alterações no ritmo de trabalho, mais de metade dos que estão na primeira linha de intervenção teve de se afastar da família.

População em geral

Embora a maioria dos participantes no estudo tivesse referido conseguir conciliar o trabalho com as tarefas domésticas e familiares neste contexto de pandemia, 65% indicaram ter trabalhado mais frequentemente fora do horário normal (nos fins-de-semana, durante a noite) e 43% referiram que o trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia.

São sobretudo as mulheres (66%), os indivíduos entre 40 e os 49 anos de idade (67%), e os que se encontram em regime de teletrabalho (72%) quem afirma ter de trabalhar mais frequentemente fora de horas.

Mais de metade dos pais ou cuidadores de menores até aos 10 anos de idade (55%) consideram existir maior interferência do trabalho na sua vida familiar e pessoal do que antes da pandemia. Novamente, a percentagem dos que afirmam sentir esta interferência é superior nas mulheres (44%) do que nos homens (38%). A forma como as pessoas exercem as suas funções (teletrabalho vs. trabalho presencial) não parece ser geradora de diferenças assinaláveis na perceção de interferência do trabalho na esfera familiar.

Profissionais de saúde

Mais de metade dos profissionais de saúde que participaram no estudo referiram trabalhar mais vezes fora do horário normal (64%) e consideram que o seu trabalho tem interferido mais com a vida pessoal e familiar do que antes da pandemia (62%).

Quando consideramos apenas os profissionais de saúde que estão na linha da frente, a tratar doentes com COVID-19, três quartos consideram trabalhar mais vezes fora do horário

estipulado, neste período de pandemia, com implicações negativas para a sua vida pessoal e familiar. Aliás, mais de metade (54%) dos profissionais que se encontram a prestar cuidados na linha da frente tiveram necessidade de se afastar da família, sendo nestes onde se encontra a maior percentagem (84%) dos que referem que o trabalho tem afetado a qualidade da vida familiar e pessoal.

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

Entre 21 de maio e 13 de julho responderam 5982 participantes, dos quais 2146 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,5% dos inquiridos), no Norte (27,1%), no Centro (22,6%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (3,5%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

PRESS RELEASE III

DEPRESSÃO E BURNOUT EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 revelam percentagens relativamente elevadas de depressão e exaustão física e emocional (*burnout*), quer na população em geral, quer nos profissionais de saúde, em particular e de forma evidenciada nos profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19.

População em geral

Na população em geral, cerca de um quarto dos indivíduos (26%) revela sintomas de depressão moderada a grave, de acordo com as respostas dadas a um questionário sobre este problema de saúde. São sobretudo os jovens adultos, entre os 18 e os 29 anos (38%) e as mulheres (27%) que referem estes sintomas.

A larga maioria dos indivíduos com sintomas de depressão moderada a grave (96%) refere ter tido dificuldades no trabalho, a cuidar da casa ou a lidar com outras pessoas. Verificou-se ainda que perto de metade (45%) dos que apresentam estes sintomas referiram não conseguir manter uma rotina diária e 66% tiveram dificuldade em manter os passatempos e *hobbies*.

Relativamente à situação face ao trabalho, ao rendimento e ao emprego, os dados do estudo apontam para que aqueles que estão no local de trabalho em contacto com o público (28%), os que têm um rendimento mais baixo (30%), bem como os que se encontram em situação de desemprego (42%) são os que apresentam percentagens mais elevadas de sintomas de depressão moderada a grave, de acordo com o escala de avaliação utilizada.

Dos que se mantiveram profissionalmente ativos, de entre os grupos profissionais considerados neste estudo¹, 30% deram respostas que apontam para *burnout*. Dos indivíduos com *burnout* são de realçar os profissionais que trabalham em lares de idosos (39%), em farmácias da comunidade (34%) e na área da educação (29%). Constatou-se ainda que o aumento do horário de trabalho (39%) e a autoperceção de pior desempenho no trabalho são alguns dos aspetos comuns aos indivíduos com *burnout*.

¹ Apenas foram considerados indivíduos que estão profissionalmente ativos (no caso de trabalhadores por conta própria) ou têm contrato permanente / a termo (no caso de trabalhadores por conta de outrem) e cuja atividade profissional se encontra entre as seguintes: profissional de saúde dentária, profissional de farmácias de comunidade, investigadores e outros técnicos ligados à investigação no âmbito da COVID-19 (Instituições Académicas ou outras de investigação), profissional em lares de idosos, bombeiro/Proteção civil/Militar, profissional de segurança pública (PSP, GNR, segurança...), profissionais de serviços prisionais, taxista/ motorista de transportes públicos/outros motoristas, comerciante/lojista/restauração e hotelaria/cabeleireiro e estética (área de atendimento ao público), operário fabril, carteiro/estafeta, profissional de educação (professor, auxiliar).

De notar que não foram encontradas diferenças percentuais de *burnout* entre o grupo de indivíduos que desempenhou as suas funções em teletrabalho e o grupo que permaneceu no local de trabalho habitual (32% vs. 30%).

Profissionais de saúde

Da amostra relativa aos profissionais de saúde, 26% dos indivíduos revelam sintomas de depressão moderada a grave. São sobretudo os que estão em contacto regular com doentes (27%), em particular, aqueles que estão a tratar doentes com COVID-19 (34%) quem apresenta percentagens mais elevadas de sintomas de depressão moderada a grave.

Também se registaram percentagens elevadas de sintomas de depressão moderada a grave entre os profissionais de saúde que tiveram necessidade de se afastar da família (36%).

Relativamente ao *burnout*, 30% dos profissionais de saúde apresentaram sintomas. Os grupos mais afetados pelo *burnout* são os que estão em contacto regular com doentes (31%), os que estão a tratar doentes com COVID-19 (38%), bem como os que tiveram um aumento do horário de trabalho (36%).

Nota final: *Burnout* é um ‘fenómeno ocupacional’ que se circunscreve ao ambiente laboral. De acordo com a classificação internacional das doenças (CID-11) da Organização Mundial de Saúde (OMS), trata-se de uma síndrome caracterizada por exaustão e pela redução da eficácia profissional. Resulta de *stress* crónico no trabalho que ultrapassa os mecanismos de adaptação do próprio.

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam 6075 participantes, dos quais 2153 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,6% dos inquiridos), no Norte (26,8%), no Centro (22,4%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (4,0%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

PRESS RELEASE IV

STRESS PÓS-TRAUMÁTICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 revelam uma percentagem relevante de sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático na população em geral e, em particular, nas pessoas que estiveram em quarentena ou isolamento por infeção com SARS-COV-2. Os profissionais mais afetados são os auxiliares de ação médica e os que trabalham em lares de idosos.

Na população em geral, 26% dos indivíduos que participaram no projeto SM-COVID19 revelaram sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT), com destaque para os que trabalham em lares de idosos (32%).

Em relação à amostra de participantes do estudo que estão ou estiveram em quarentena ou isolamento¹ por COVID-19, a maioria esteve em isolamento domiciliário (94%) e cerca de um terço (35%) apresentou sintomas de PSPT. Já entre os participantes que indicaram ter tido pelo menos um familiar em isolamento domiciliário por ter estado infetado, 34% apresentaram sintomas.

No grupo dos profissionais de saúde, 24% dos indivíduos referem sintomas de PSPT. Esta percentagem aumenta para 31% nos que estão a tratar doentes com COVID-19. Também se registaram percentagens elevadas destes sintomas nos auxiliares de ação médica (33%) e naqueles que tiveram de se afastar da família (32%). É sobretudo no sexo feminino que se verifica uma percentagem mais elevada de sintomas de PSPT (25% vs. 18% nos homens).

Nota final: A perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT) compreende um conjunto de sintomas que se podem desenvolver após a exposição direta ou indireta (do próprio ou de alguém próximo) a um acontecimento traumático, e que incluem níveis muito elevados de ansiedade, alteração das cognições, dos afetos, dos comportamentos e uma cascata de reações fisiológicas.

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de

¹ A quarentena aplica-se a indivíduos que podem ter estado em contacto com um doente com SARS-COV-2. O isolamento é utilizado em indivíduos infetados com SARS-COV-2 para evitar contágio com outros cidadãos. Adaptado da Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020 da DGS.

Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam 6075 participantes, dos quais 2153 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,6% dos inquiridos), no Norte (26,8%), no Centro (22,4%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (4,0%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

PRESS RELEASE V

RESILIÊNCIA E BEM-ESTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

O contexto de pandemia trouxe alterações no estilo de vida das pessoas, algumas delas com impacto negativo no bem-estar. Apesar disso, os resultados do estudo SM-COVID19 indicam que cerca de um terço dos participantes revela um nível elevado de resiliência.

População em geral

Neste inquérito de base nacional, 62% dos inquiridos apresentam bem-estar e 38% revelam sofrimento psicológico. São sobretudo os homens, os que estão no local de trabalho, sem contacto direto com o público, os que referem ter mantido o rendimento financeiro que tinham antes da pandemia e os indivíduos acima dos 50 anos aqueles que revelam bem-estar (71%, 70%, 67% e 67%, respetivamente). A manutenção de passatempos e *hobbies* habituais e de uma rotina diária parece contribuir para o bem-estar da população, visto que foi nestes grupos onde se registou a percentagem mais elevada de indivíduos sem sofrimento psicológico (77% e 73%, respetivamente). No mesmo sentido, são principalmente aqueles que referem ter acesso fácil a apoio social domiciliário (63%), os que sentem ter o mesmo apoio por parte de pessoas importantes para si (67%) e os que revelam ter conseguido dar apoio a pessoas importantes para si (71%) os que apresentam bem-estar.

Nesta amostra de participantes, é no grupo que revela um nível elevado de resiliência que se verifica o menor número de indivíduos com sofrimento psicológico (18%).

São sobretudo os indivíduos a partir dos 50 anos (39%) bem como os reformados (39%) aqueles que referem um nível elevado de resiliência, sendo que não existem diferenças entre homens e mulheres.

Atividades como ler, fazer jardinagem ou pequenas obras e outros trabalhos manuais, e assistir a eventos culturais *online* são referidas como importantes por indivíduos que apresentam um nível elevado de resiliência (95%, 84% e 71%, respetivamente).

Profissionais de saúde

No grupo dos profissionais de saúde, são sobretudo aqueles que não têm estado em contacto regular com doentes (69%), ou a tratar doentes com COVID-19 (64%), assim como os que não se afastaram da família (67%), os que registaram uma percentagem mais elevada de bem-estar.

À semelhança do que foi referido para a população em geral, a percentagem de indivíduos com sofrimento psicológico (21%) é mais baixa entre os profissionais de saúde com um nível elevado de resiliência.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os profissionais de saúde que estão a tratar doentes com COVID-19 e os que não estão, no que se refere ao grau de resiliência.

São principalmente os indivíduos a partir dos 50 anos (34%) aqueles que revelam um nível mais elevado de resiliência, sendo que homens e mulheres parecem ser igualmente resilientes. Entre os fatores positivos, considerados neste estudo, que podem ter contribuído para este facto, destacamos a capacidade de manter uma rotina diária e não ter tido necessidade de se afastar da família durante a pandemia.

Nota final:

A **resiliência** é a capacidade e processo dinâmico de superar de um modo adaptativo o stress e a adversidade, mantendo simultaneamente um funcionamento psicológico e físico normais.

O **bem-estar** (subjetivo) é o conjunto das avaliações cognitivas (nível de satisfação com a sua vida) e afetivas (afeto positivo ou negativo) de uma pessoa relativamente à sua vida. É um conceito que tem evoluído e que passa pela minimização da dor, maximização do prazer, felicidade, sensação de sentido e propósito na vida, autorrealização, bem como pela extensão com que uma pessoa integra tudo isto na sua vida.

O **sofrimento psicológico** é uma experiência emocional desagradável determinada por múltiplos fatores de natureza psicológica (cognitiva, comportamental, emocional), social e/ou espiritual que pode interferir na capacidade de lidar eficazmente com situações do dia-a-dia.

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam 6075 participantes, dos quais 2153 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,6% dos inquiridos), no Norte (26,8%), no Centro (22,4%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (4,0%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

PRESS RELEASE VI

ACESSO AOS SERVIÇOS E CUIDADOS DE SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 indicam que cerca de metade dos inquiridos refere continuar a ter o mesmo acesso a cuidados de saúde que tinha antes da pandemia e a maioria considera ter acesso fácil a equipamentos de proteção.

População em geral

Em relação à amostra da população em geral, 45% consideram ter o mesmo acesso a cuidados de saúde nos centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), em particular, aos serviços de urgência (50%) e à linha SNS24 (48%), em comparação com o período anterior à pandemia.

No entanto, são principalmente as mulheres e os desempregados aqueles que referem não ter o mesmo acesso aos cuidados de saúde do SNS, que tinham antes da pandemia.

A maior parte dos participantes (81%) afirma ter tido acesso fácil a meios e equipamentos de proteção individual (ex., máscara, luvas, álcool, desinfetantes) durante a pandemia.

Em relação aos serviços de apoio psicológico, são sobretudo os desempregados e os que têm rendimentos mais baixos (até 1000€ por mês) aqueles que relatam ter dificuldade no acesso a linhas de apoio psicológico e emocional, assim como a apoio psicológico e emocional presencial. São também estes grupos de indivíduos que se destacam em relação à dificuldade de acesso a cuidados de saúde domiciliários.

Nesta amostra, é de notar que 53% dos indivíduos revelam ter o mesmo acesso que tinham antes da pandemia aos cuidados de saúde, no âmbito do setor privado e do setor social.

Profissionais de saúde

No que se refere aos profissionais de saúde, 54% destes consideram ter o mesmo acesso a cuidados de saúde nos centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS), em particular, aos serviços de urgência (71%). As percentagens revelaram-se mais baixas quando inquiridos relativamente ao acesso à linha SNS24 (50%). Em relação à dificuldade de acesso aos cuidados de saúde, são sobretudo os mais novos, entre os 30 e os 39 anos, e aqueles que tiveram necessidade de se afastar da família os que revelam ter acesso difícil à linha SNS24.

Nesta amostra, 75% dos indivíduos referem ter acesso fácil a meios e equipamentos de proteção individual (máscara, luvas, álcool, desinfetantes).

Quando inquiridos sobre o acesso a serviços de apoio psicológico registou-se que, 50% considera ter acesso fácil a linhas de apoio psicológico e emocional. No entanto, 29% dos médicos que estão a tratar doentes com COVID-19 referem ter dificuldade no acesso a apoio psicológico e emocional presencial.

No mesmo sentido, verificou-se que os grupos que revelaram ter mais dificuldades no acesso a linhas de apoio psicológico são sobretudo os auxiliares de ação médica e os que tiveram necessidade de se afastar da família.

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

Entre 21 de maio e 20 de julho responderam 6075 participantes, dos quais 2153 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,6% dos inquiridos), no Norte (26,8%), no Centro (22,4%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (4,0%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

PRESS RELEASE VII

OLHAR PARA O FUTURO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Os resultados preliminares do estudo SM-COVID19 indicam que a maior parte dos inquiridos revela preocupação face ao agravamento da crise económica e ao facto da sua forma de viver poder não voltar a ser a mesma. Cerca de 40% sentem-se otimistas em relação ao futuro.

População em geral

Em relação à população em geral, a maioria dos indivíduos refere estar preocupada com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave (96%) e também com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma (79%) após a pandemia. A maior parte dos participantes também revela estar apreensiva face à incerteza de quando haverá tratamento ou vacina eficazes (88%).

Quando inquiridos sobre como se sentem em relação ao futuro, 44% dos participantes referem estar otimistas. São sobretudo os homens (54%) e os que têm entre 50 e 59 anos de idade (48%) aqueles que se sentem otimistas face ao futuro. Destacam-se ainda os que estão empregados (47%), os que estão em teletrabalho (50%) e aqueles que revelam um rendimento superior a 1000€ por mês (49%).

Neste grupo de respondentes, a maior parte dos indivíduos (84%) considera que algumas das alternativas de organização do trabalho, adotadas neste período de pandemia, podem ser vistas como positivas (ex., teletrabalho).

Profissionais de saúde

No grupo dos profissionais de saúde, à semelhança da população em geral, a maioria dos indivíduos relata preocupação com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave (95%) e com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma (76%). Também se mostram apreensivos face à incerteza de quando haverá tratamento ou vacina eficazes (83%).

Neste grupo de participantes, 48% sentem-se otimistas em relação ao futuro. A este nível, destacam-se os homens (54%), os indivíduos a partir dos 60 anos (58%), os que apresentam rendimento superior a 2000€ (54%) e aqueles que não tiveram necessidade de se afastar da família (52%).

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19) visa avaliar a saúde mental e o bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde no contexto da pandemia COVID-19.

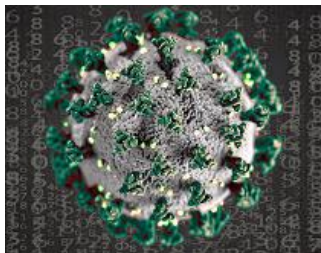
Entre 21 de maio e 20 de julho responderam 6075 participantes, dos quais 2153 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade e é do sexo feminino. O estudo tem sido feito em todo o território nacional: Área Metropolitana de Lisboa (38,6% dos inquiridos), no Norte (26,8%), no Centro (22,4%), no Alentejo (5,8%), no Algarve (4,0%), na Região Autónoma dos Açores (1,7%) e na Região Autónoma da Madeira (0,7%).

Press release final



SM-COVID19

Cerca de 25% de participantes em estudo sobre saúde mental apresenta sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão e de stress pós-traumático



Os resultados do estudo “Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19)” indicam que cerca de 25% dos participantes apresenta sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão e de stress pós-traumático. Estes resultados estão em linha com outros estudos a nível mundial, confirmando que as alterações profundas provocadas pela COVID-19 no quotidiano das pessoas tiveram impactos na saúde mental e bem-estar, em particular naquelas que estão na primeira linha de combate à pandemia.

Lisboa, 9 outubro de 2020

Coordenado pelo Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o estudo SM-COVID19 visou avaliar o impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental e no bem-estar da população em geral e dos profissionais de saúde, tendo em conta dimensões como ansiedade, depressão, stress pós-traumático, *burnout* e resiliência, entre outras.

De acordo com resultados deste trabalho, na população em geral, são sobretudo os jovens adultos e as mulheres que apresentam sintomas de ansiedade e de depressão moderada a grave. Já de entre os profissionais de saúde e também como esperado, são sobretudo aqueles que estão a tratar doentes com COVID19 que apresentam ansiedade moderada a grave (42%), sendo que é ainda neste grupo de indivíduos que os níveis de *burnout* (exaustão física e emocional) são mais elevados (43%).

No que se refere a outros grupos profissionais, destaca-se uma maior percentagem de indivíduos em *burnout* entre os profissionais em lares de idosos (43%), profissionais da área de atendimento ao público (e.g., comerciante/lojista/restauração/hotelaria/estética; 38%), e operários fabris (36%).

Na população em geral, em relação à situação face ao trabalho, ao rendimento e ao emprego, os dados do estudo indicam que são principalmente aqueles que têm um rendimento mais baixo (29%), bem como os que se encontram em situação de desemprego (39%) os que apresentam sintomas de depressão moderada a grave, de acordo com o escala de avaliação utilizada. No mesmo sentido apontam os resultados relativos a sintomas de ansiedade moderada a grave.

Outro dos resultados deste estudo sugere que as novas formas de trabalho, nomeadamente o teletrabalho não estão associadas a sintomatologia ligada a ansiedade e a depressão e 83% dos inquiridos afirmaram que algumas formas alternativas de organização do trabalho podem ser vistas como positivas (ex. teletrabalho).

Apesar das percentagens apresentadas relativamente às dimensões de saúde mental, os resultados do estudo SM-COVID19 indicam que cerca de um terço dos participantes revela um nível elevado de resiliência. São sobretudo os indivíduos a partir dos 50 anos (46%) bem como os empregados (41%) e os reformados (48%). De notar que os homens revelam uma maior percentagem de resiliência elevada (43% vs. 36% nas mulheres).

Quanto a possíveis fatores de proteção, o estudo revela que a percentagem de indivíduos com ansiedade moderada a grave é mais baixa entre aqueles que conseguiram manter passatempos, *hobbies* e uma rotina diária (na hora de deitar, refeições, trabalho, etc.).

Ainda em relação à população em geral, no que diz respeito à expectativa face ao futuro após a pandemia, a maior parte dos indivíduos revela preocupação em não saber quando haverá um tratamento ou uma vacina eficaz (89%) e com a possibilidade de o país entrar numa crise económica muito grave (96%). Os participantes referiram ainda preocupação com o facto de não conseguirem recuperar o rendimento que tinham antes da pandemia (75%) e com o facto da sua forma de viver não voltar a ser a mesma que era antes (79%).

Apesar disso, mais de 40% do total de respondentes sente-se otimista em relação ao futuro.

Os dados do estudo SM-COVID19, disponíveis <https://sm-covid19.pt/>, foram recolhidos através de um questionário online, que avaliou de forma estruturada as dimensões consideradas relevantes em Saúde Mental no contexto de pandemia, entre os dias 22 de maio e 20 de julho, tendo respondido 6079 participantes, dos quais 2097 são profissionais de saúde. A maioria dos participantes tem entre 30 e 59 anos de idade, é do sexo feminino e reside na área metropolitana de Lisboa (38,2%) e no Norte (26,6%).

Fundado em 1899 pelo médico e humanista Ricardo Jorge, o Instituto Ricardo Jorge desenvolve uma tripla missão como laboratório do Estado no sector da saúde, laboratório nacional de referência e observatório nacional de saúde. O Instituto tem por missão contribuir para ganhos em saúde, para a definição de políticas de saúde e para o aumento da qualidade de vida da população.

Para mais informações contactar:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Gabinete de Comunicação, Marketing e Relações Externas

Tel.: (+351) 217 519 200

Mail: comunicacao@insa.min-saude.pt | Internet: www.insa.min-saude.pt



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

120 anos

1899/2019

INSTITUTO RICARDO JORGE



**Resultados em
destaque do projecto
SM-COVID**

RESULTADOS EM DESTAQUE DO ESTUDO SM-COVID

- O SM-COVID teve por objetivos principais caracterizar a saúde mental da população Portuguesa maior de 18 anos, bem como de grupos específicos, nomeadamente profissionais de saúde e indivíduos infetados ou suspeitos de infeção pelo SARS-CoV-2 (que vivenciaram episódios de quarentena, isolamento ou tratamento da COVID-19), e identificar determinantes de resiliência e vulnerabilidade psicológica no contexto da pandemia. A recolha de dados decorreu em dois períodos: de 22 de maio a 20 de julho de 2020, e de 23 de julho a 14 de agosto.
- Participaram 6079 residentes em Portugal (continente e ilhas), incluindo 2097 profissionais de saúde.
- 34% dos indivíduos da população geral e 45% dos profissionais de saúde inquiridos apresentavam sinais de sofrimento psicológico no decurso dos 15 dias anteriores à participação no estudo.
- 27% dos inquiridos da população geral indicaram ter sintomas moderados a graves de ansiedade, 26% sintomas de depressão e 26% sintomas de perturbação de *stress* pós-traumático.
- São sobretudo as mulheres, os inquiridos entre os 18 e os 29 anos, os desempregados e os indivíduos com mais baixo rendimento quem apresenta mais frequentemente sintomas de sofrimento psicológico moderado a grave, ansiedade, depressão ou perturbação de *stress* pós-traumático.
- A dificuldade na conciliação trabalho-família, a preocupação com a manutenção do trabalho ou preservação do rendimento, a perceção de menos apoio social ou familiar e a preocupação relativamente ao futuro são determinantes relevantes de problemas de saúde mental na população geral.
- Por outro lado, a resiliência, bem como a manutenção de passatempos/*hobbies*, de rotinas diárias e/ou de atividade física, têm um efeito protetor do bem-estar psicológico e estão associadas a um risco diminuído de sintomas de ansiedade, depressão ou *stress* pós-traumático.
- Nos profissionais de saúde, os resultados mostram percentagens mais elevadas de sofrimento psicológico relativamente à população geral, nomeadamente no que se refere a ansiedade moderada a grave. Os mais afetados são os que estão a tratar doentes com COVID-19, com um risco de sofrimento psicológico 2,5 vezes superior aos que não estão a tratar esses doentes. É também neste grupo de profissionais de saúde que os níveis de *burnout* (exaustão física e emocional) são mais elevados (43%).
- O rendimento, o tratar doentes com COVID-19, o nível médio/baixo de resiliência, as dificuldades na conciliação trabalho-família, a falta de apoio social e familiar, e as preocupações face ao futuro são os principais fatores preditores de sofrimento psicológico, nos profissionais de saúde.
- Nos indivíduos que indicaram estar ou ter estado em quarentena, em isolamento ou já recuperados da COVID-19, 72% reportaram sofrimento psicológico e mais de metade referiu sintomas de depressão moderada a grave. Dos indivíduos infetados que estiveram em internamento hospitalar ou em cuidados intensivos, a maioria (92%) refere sintomas de ansiedade moderada a grave.
- O estudo SM-COVID19 apresenta uma base de evidência sólida para a elaboração de recomendações que visem mitigar os problemas de saúde mental e promover o bem-estar psicológico em tempos de pandemia. Estas recomendações têm particular relevância contextual e temporal, dado que a pandemia COVID-19 prolonga-se agora numa segunda vaga, para a qual é fundamental preparar os profissionais de saúde e os indivíduos diretamente afetados pela doença, assim como a população geral.

Financiado por:





Saúde mental em tempos de Pandemia COVID19

Departamento de Promoção da Saúde e
Prevenção de Doenças Não Transmissíveis

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Av Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal

Tel: +351 217 519 200

www.insa.min-saude.pt