



← **Psicólogas Catarina Alves e Márcia Brilhante consideram que o impacto nos mais jovens chegará no pós-pandemia**

FOTO: MIGUEL PEREIRA/GLOBAL IMAGENS

OUTRAS INICIATIVAS

Albufeira

A Câmara de Albufeira criou um contacto telefónico de apoio psicológico a alunos em ensino à distância e às suas famílias.

Belmonte

A população de Belmonte tem disponível uma linha de apoio social de proximidade para atender às necessidades mais prementes face ao contexto pandémico. A iniciativa é realizada em colaboração com o "Projeto Esperança CDS 4G" e que permite dar apoio em diversas áreas.

Feira

A Câmara da Feira criou um serviço de apoio telefónico à população que "vive sozinha e se sente isolada, angustiada e confusa, em isolamento ou quarentena, e precisa de conversar com alguém". Os números 966 294 805 e 966 294 723 funcionam de segunda-feira a domingo, das nove às 22 horas.

Gaia

A linha de apoio psicológico criada pela Câmara de Gaia há um ano tem recebido contactos de residentes de outros concelhos, como Porto e Matosinhos. "Percebe-se que as pessoas estão em sofrimento psicológico e com dificuldades em lidar com a ansiedade que resulta de uma crise inesperada", diz a autarquia.

Valongo

O Município criou uma linha telefónica gratuita (800 105 700) que faz parte do conjunto de medidas implementadas para reforçar as respostas aos desafios da pandemia: apoio social, apoio psicológico e apoio às empresas.

"As pessoas têm medo e necessidade de partilhar o que sentem"

Câmara de Famalicão criou uma linha telefónica atendida por duas psicólogas, que ajudam a gerir emoções resultantes da pandemia

Alexandra Lopes
locais@jn.pt

APOIO Catarina Alves e Márcia Brilhante são as psicólogas que dão voz e ajudam, há um ano, através da linha de apoio criada pela Câmara, famalicenses à beira de uma depressão por causa da pandemia. Às vezes, apetece-lhes chorar com eles, mas acreditam que das cerca de 40 pessoas por quem já foram contactadas, conseguiram "aconselhar, tranquilizar e fornecer estratégias".

É num pequeno gabinete na Câmara que trabalham diariamente. Ouvem os medos, a solidão e o isolamento agravado pelas contingências do vírus. Foi nesse sentido que rumou o trabalho de Márcia Brilhante e Catarina Alves. Normalmente, os pedidos de ajuda vêm de idosos. Mas há exceções. "Uma mulher, na casa dos 40

anos", conta Márcia, começou a chorar ininterruptamente, a ter suores e sensações de desmaio. "Tinha muito medo de contrair o vírus e de o passar à família", observa. Não ia às compras e tinha ataques de pânico. "Tivemos de desmistificar que ataques eram esses e trabalhar a forma de lidar com o medo, que é algo que todos temos", explica a psicóloga.

ACOMPANHAMENTO

Ao longo do tempo, foram surgindo casos muito complicados, mas outros mais simples. De acordo com a necessidade, são delineados contactos posteriores para acompanhamento. "Houve casos em que ligava de manhã e ao final da tarde", nota Márcia Brilhante.

A maioria das chamadas que caiu na linha de apoio da Câmara (253 320 950) foi nos primeiros três meses da pandemia. "As pessoas

têm medo e há uma necessidade de partilhar o que sentem", conta Catarina Alves. Por isso, estão "mais vulneráveis e abertas à ajuda". O fluxo de chamadas abrandou e as duas profissionais começaram a ajudar outras situações reencaminhadas por psicólogos que acompanham seniores que frequentavam as atividades desportivas municipais.

Aliás, são as pessoas mais velhas quem recorre mais vezes a esta ajuda, umas porque foram arriadas pelo isolamento, outras porque deixaram de ter rotinas e algumas que desesperaram por não saberem como iam às compras. "Acompanhei uma senhora que passava o dia na cama, só se levantava para comer. Foi preciso dar-lhe estratégias para que começasse a ter rotinas de autocuidado e sair até ao jardim", nota Catarina Alves. ●

Z

A RETER

Catarina Alves
Psicóloga

"O confinamento é uma situação nova e aconselhamos as pessoas a acalmar e ajudar a gerirem algumas emoções"

Paulo Cunha
Presidente da Câmara

"Acompanhamos e ajudamos dezenas de pessoas, mas ajudar nem que fosse uma só, já teria valido a pena"