

A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR NA SAÚDE



O projeto INFORMA em AÇÃO pretende promover o acesso ao SNS - Serviço Nacional de Saúde - por parte das comunidades migrantes e a melhoria das condições em que se realiza, pela recolha e sistematização de informação, traduzida em várias línguas e mediação de conceitos entendidos por pessoas de diversas origens. O projeto procurou aumentar o entendimento em diferentes línguas e conforme construções culturais, entre profissionais de saúde e pessoas com percursos migratórios.

O Projeto tem como parceiro formal o GAT (Grupo de Ativistas em Tratamentos) e informal o ACeS Lisboa Central (Agrupamento de Centros de Saúde) e o GABIP Almirante Reis (promovido pela Câmara Municipal de Lisboa, Fundação Aga Khan de Junta Freguesia de Arroios). As traduções foram realizadas com a participação dos parceiros e de grupos comunitários nas línguas em que foram traduzidas. Este documento está disponível em: português, inglês, nepali, bengali, francês e mandarim.



PROMOTOR:



PARCEIROS:



DESENVOLVIDO POR:



FINANCIADO POR:



TRADUZIDO E MEDIADO POR:

Manisha Jaiswal **Nepali**
 Mehejabin Chowdhury Shejuthi **Bengali**
 Valérie de Mira Godinho **Francês**
 Wu Yanli **Mandarim**

Escrito e editado entre setembro de 2018 e janeiro de 2020.

A. O QUE É O BEM-ESTAR?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bem-estar faz parte do conceito de saúde. A OMS define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

O bem-estar é um estado de satisfação no qual a pessoa se sente bem física e emocionalmente.

As relações com familiares, amigos/as e colegas de trabalho, a relação com o trabalho, a alimentação, o padrão de sono e as atividades nos tempos livres interferem no nosso bem-estar e, assim, na nossa saúde.

Algumas situações são especialmente desafiantes e têm um impacto importante no bem-estar, como por exemplo: a perda de alguém que é próximo; a gravidez e o pós-parto; o desemprego; a mudança de país, em que é necessária uma readaptação à nova cultura, nova língua, novo emprego, novas relações, novas interações e lidar com a distância dos/as familiares sendo comum sentir solidão.

Estes desafios podem provocar diferentes tipos de emoções algumas das quais desconfortáveis ou desagradáveis como preocupação, tristeza, nervosismo, irritabilidade, culpabilidade, falta de energia, cansaço, dificuldade de concentração, diminuição ou ausência de prazer nas atividades do dia-a-dia, alteração do apetite e dificuldade em dormir.

Podem ainda ocorrer sensações físicas como dor de cabeça, dor no pescoço, ombros e costas (por tensão muscular), dor de barriga e alteração do trânsito intestinal, por vezes até sensação de falta de ar e dor no peito.

Por vezes estas emoções e sensações podem causar grande sofrimento e interferir com as atividades do dia a dia.



B. COMO PROMOVER O BEM-ESTAR?

Algumas atividades e cuidados no dia a dia podem promover o bem-estar e contribuir para a diminuição e a prevenção do sofrimento e das sensações físicas desagradáveis, por exemplo:



Alimentação variada e equilibrada.



Dormir as horas que necessita e de preferência com o telemóvel desligado ou em silêncio.



Exercício físico, sendo o ideal pelo menos 2 horas e meia de actividade física ao longo da semana.



Interagir com pessoas que lhe são próximas e com as quais se sente bem e valorizado/a.



Recomeçar ou aprender uma atividade nova, por exemplo, um novo desporto, língua, cozinhar etc.



Praticar uma atividade que pode ser coletiva ou individual, que lhe dê prazer, como por exemplo, caminhada, corrida, natação, yoga, dança, escrita, desenho etc.



Evitar o consumo excessivo de álcool e café.



Evitar o consumo de tabaco e drogas.

C. É IMPORTANTE FALAR COM ALGUÉM SOBRE AQUILO QUE SINTO?

A vergonha, o medo, a negação e sentimentos de culpa podem levar as pessoas a não procurarem apoio quando mais precisam. Lidar com estas emoções e sensações desagradáveis pode ser difícil.

Não é preciso sofrer sozinho/a em silêncio.



É bom falar com alguém que lhe é próximo/a e em quem confia. Poderá ser importante falar também com um/a profissional de saúde.

D É IMPORTANTE FALAR COM UM/A PROFISSIONAL DE SAÚDE?

Por vezes é difícil lidar com certas experiências e mudanças na vida e poderá beneficiar em falar com um/a profissional de saúde.

É importante consultar um/a profissional de saúde se:

- Estiver inadequadamente aborrecido/a, ansioso/a, agitado/a, irritável ou de mau humor;
- Tiver dificuldade em dormir, afetando o seu bem-estar no dia a dia;
- Perder o interesse no convívio com as pessoas habituais, isolando-se, faltando à escola, à faculdade ou ao trabalho;
- Sentir-se desesperado/a, desorientado/a e/ou inútil, por vezes com pensamentos de que não vale a pena viver;
- Utilizar drogas ou álcool para tentar esquecer os seus sintomas ou problemas;
- Tiver preocupações, sensações e pensamentos que teria dificuldade em falar com alguém por sentir que não seria compreendido/a ou que o/a achariam estranho/a;
- Tiver ideias de fazer mal a si próprio/a.



Para falar com um/a profissional de saúde, pode ir ao centro de saúde onde se encontra inscrito/a ou àquele mais próximo da sua área de residência para ser atendido/a por um/a médico/a (UCSP - unidade de cuidados de saúde personalizado). Pode levar consigo um/a amigo/a ou familiar em quem confie e com quem se sinta confortável.

Informe-se junto dos serviços administrativos de saúde se é necessário pagar pelo atendimento e consultas. Em Portugal o valor a pagar poderá variar de acordo com certas circunstâncias, por exemplo, de imigração, o tempo de permanência, se é gestante, etc.

Para obter informação, em português, sobre o acesso de pessoas imigrantes à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde (SNS) consulte os seguintes endereços:

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt

O/a médico/a poderá sugerir estratégias para o/a ajudar a lidar com aquilo que sente. Quando necessário, irá prescrever medicamentos e/ou referenciar para outro/a profissional, como psicólogo/a, psiquiatra, assistente social, entre outros. Se tiver dúvidas ou sentir que não está melhor com o tratamento proposto, fale com o/a médico/a novamente.

Ao falar com um/a profissional tente ser o mais franco/a possível. Os/As profissionais de saúde cumprem o código deontológico que prevê o segredo profissional, portanto, todas as informações partilhadas com a organização de saúde são confidenciais.

Se sentir que precisa de um medicamento para o/a ajudar, fale com o/a médico/a. A decisão sobre se é necessário fazer medicação e a duração desta deve ser definida em conjunto com um/a médico/a. Os medicamentos prescritos serão adaptados a si e à sua situação.

E. O QUE É ANSIEDADE E DEPRESSÃO?

A maior parte das pessoas sente, por vezes, tristeza e/ou nervosismo/sensação de ansiedade, em particular quando enfrentam situações difíceis. Habitualmente estes sentimentos melhoram e desaparecem ao fim de dias. No entanto, quando estes sentimentos persistem e são de tal forma intensos que afetam o dia a dia, nomeadamente as relações com amigos/as e/ou familiares e/ou trabalho, pode-se estar perante um quadro de depressão e/ou ansiedade.

Na ansiedade e na depressão pode sentir dificuldade em concentrar-se, aumento ou diminuição do apetite, desespero, alteração no padrão de sono como hipersonolência ou insónia, ausência de prazer nas atividades do dia a dia, culpabilidade e/ou pensamentos sobre a morte. Pode ainda ter sensações físicas como palpitações, diarreia, dores em vários locais (no peito, na cabeça, no pescoço, nos ombros, na barriga).

Nesses casos é importante a avaliação por um/a profissional de saúde para o/a avaliar e, em conjunto consigo, definir o plano terapêutico.

F. O QUE POSSO FAZER QUANDO ALGUÉM ESTÁ A SOFRER?

Com frequência amigos/as, familiares, crianças, colegas ou vizinhos/as estão a sofrer emocionalmente e precisam de apoio, mas não reconhecem os sintomas e/ou não procuram ajuda por vergonha, medo ou negação.

Por vezes o sofrimento manifesta-se pela alteração gradual ou súbita do comportamento em casa ou nos espaços públicos como por exemplo, na escola ou no trabalho.

Se notar que alguém não está bem, tente aproximar-se dessa pessoa e oferecer apoio mostrando empatia e disponibilidade nestes momentos difíceis da vida. A família e os/as amigos/as são muito importantes neste processo. Não desvalorize utilizando frases como “isso vai passar”, “tens de ter coragem”, “não podes entregar-te à tristeza”, e outras expressões similares.



Procure:

- Escutar e prestar atenção ao que a pessoa está a dizer, mostrando que a está a ouvir e a compreender, sem criticar ou julgar, respeitando a confidencialidade e a privacidade;
- Empatizar, colocar-se “no lugar” da pessoa e tentar perceber aquilo pelo qual ela está a passar, sem minimizar, evitando dizer “isso vai passar, isso não é nada”;
- Acompanhar ao centro de saúde se necessário e/ou adequado;
- Ajudar a obter informação sobre aquilo que a pessoa está a sentir e os serviços disponíveis na área que reside;
- Apoiar e ajudar a enfrentar esta situação, sem pressão e respeitando os limites;
- Encorajar a manter um estilo de vida saudável, por exemplo, cumprindo uma dieta equilibrada mantendo-se fisicamente ativo realizando atividades que aprecia;
- Manter o contacto por mensagens, telefonando ou convidando para um café. As pessoas que têm depressão por vezes isolam-se e não desejam sair de casa;
- Ser paciente com a pessoa.

Se a pessoa com quem está preocupado/a falar sobre fazer mal a si própria ou sobre suicídio, procure um/a médico/a do Serviço Nacional de Saúde ou ligue para 808 24 24 24 (linha SNS24).



OUTROS RECURSOS

Por vezes, comunidades migrantes que não estejam familiarizadas com os processos burocráticos em Portugal podem procurar serviços ou associações de apoio às pessoas migrantes. Estas organizações oferecem orientação e/ou informação sobre serviços especializados e redes de contacto.

CONTACTOS ÚTEIS:

Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde SNS24

Tel. 808 24 24 24 (preço de chamada local)

Para qualquer problema de saúde, disponível 24 horas por dia.

Assistência por telefone e on-line (<https://www.sns24.gov.pt>).

Serviço de Urgência de Psiquiatria no Hospital de São José

Tel. 218 841 000

Rua José António Serrano, 1150-199, Lisboa

Para situações graves e que não podem esperar para serem avaliadas no centro de saúde, disponível diariamente, 24 horas por dia.

Serviço de Urgência de Pedopsiquiatria no Hospital Dona Estefânia

Tel. 213 126 666

Rua Jacinta Marto, 1169-045, Lisboa

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt