

Aliviar o impacto das emoções negativas sobre os residentes de Macau

Ieong Weng Seng

3/1/2023

Recentemente, uma proposta sobre a saúde física e mental dos residentes no contexto da pandemia da Universidade de Macau aponta que:

A pandemia, que teve início em 2020 e dura já há três anos, teve um impacto profundo no quotidiano e saúde mental da população. Certos residentes demonstram-se incapazes de se adaptarem a situações diferentes, e sentem-se indecisos. Alguns destes chegam mesmo a sofrer de imensa pressão psicológica. Por terem de colaborar com as medidas de controlo rigoroso durante um período tão extenso, a mente destas pessoas ficou sobrecarregada.

Recentemente, foram publicadas as novas políticas de “gestão de nível B das doenças de categoria B”, tendo como princípio a segurança da vida e a saúde física da população. Face ao impacto das emoções negativas, é necessário reconhecer e entender, antes de mais, que estas reacções psicológicas e emocionais são comuns e normais.

É preciso chamar a atenção para os seguintes aspectos:

1. Saúde individual
2. Saúde dos familiares
3. Saúde dos idosos e crianças
4. Saúde dos vulneráveis e portadores de deficiências

É necessário prestar mais atenção a diversos factores destes grupos específicos da população, sobretudo a mudanças emocionais derivadas das relações familiares, dos problemas financeiros e dos problemas na carreira profissional.

Sugere-se que se procure melhorar estas situações através dos três aspectos seguintes:

1. Fazer um ajustamento pessoal em termos do estilo de vida e do estado de espírito;
2. Pedir activamente ajuda através da linha aberta do Instituto de Acção Social ou pedir aconselhamento psicológico;
3. Prestar atenção à importância das mudanças emocionais. Se surgirem



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

graves problemas psicológicos que causam impactos na vida diária ou no trabalho, é preciso procurar atempadamente ajuda médica no hospital.

Devem implementar-se as seguintes sugestões:

1. Aprofundar o conhecimento correcto do público sobre o novo tipo de coronavírus e tomar medidas de esclarecimento adicionais (“seja responsável pela sua própria saúde”);
2. Reforçar a promoção da eficácia das vacinas contra a Covid-19 (“o vírus é prevenível e curável e não há que recear este coronavírus”);
3. Elaborar orientações dinâmicas sobre a prevenção pandémica destinadas a idosos e crianças;
4. Promover a organização da Semana da Saúde nos bairros, contribuindo para a introdução dos mecanismos de prevenção de pandemias de longo prazo;
5. Mostrar empenho no trabalho de solidariedade e apoio aos lares de idosos;
6. Aproveitar o Programa de Incentivo de Jovens Embaixadores da Saúde;
7. Incentivar a cooperação entre as associações de serviço e os serviços de acção social do Governo.