



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DAS MISSÕES HUMANITÁRIAS

**A IMPORTÂNCIA DA
SAÚDE MENTAL EM
CONTEXTO DAS MISSÕES
HUMANITÁRIAS**

VIDA ASSOCIATIVA

VOLUNTARIADO

A saúde mental no contexto das operações humanitárias é uma componente crítica que não pode ser negligenciada. Sem um apoio psicológico adequado, as consequências das crises podem ser duradouras e difíceis de superar. Ao incluir o apoio psicossocial como parte integrante da resposta humanitária, não só se alivia o sofrimento imediato, como se fortalece a capacidade das comunidades de se reerguerem, fomentando uma recuperação mais completa e duradoura. O bem-estar mental é, portanto, essencial para assegurar a dignidade, a esperança e a resiliência nas fases mais difíceis das vidas das pessoas afectadas por crises humanitárias.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DAS OPERAÇÕES HUMANITÁRIAS

A saúde mental assume um papel essencial no contexto das operações humanitárias, uma vez que estas envolvem frequentemente situações de crise extrema, como desastres naturais, conflitos armados, pandemias ou deslocamentos forçados, que causam um impacto profundo no bem-estar psicológico das populações afectadas. Nestes cenários, tanto os indivíduos atingidos pelas crises como os próprios trabalhadores humanitários enfrentam elevados níveis de stress e trauma. Por isso, o apoio à saúde mental é fundamental para garantir uma recuperação eficaz e uma resiliência sustentável.

As emergências humanitárias podem provocar um choque emocional devastador nas comunidades. O trauma resultante da perda de familiares, da destruição de lares, da separação ou do deslocamento forçado leva frequentemente ao desenvolvimento de problemas graves de saúde mental, tais como:

- Depressão
- Transtornos de ansiedade
- Transtorno de stress pós-traumático (TSPT)
- Problemas de comportamento em crianças

Se estes problemas não forem abordados adequadamente, podem perpetuar o sofrimento e dificultar a capacidade das pessoas de reconstruírem as suas vidas. Assim, é essencial que os programas humanitários incluam medidas de apoio psicossocial desde o início das operações, não apenas para tratar os sintomas imediatos, mas também para prevenir problemas a longo prazo.

O apoio psicossocial em contextos de crise é uma componente vital para a recuperação das comunidades. Estes programas, que incluem o restabelecimento de redes sociais e a criação de espaços seguros, ajudam as pessoas a lidar com as adversidades, promovendo um ambiente de confiança e de suporte mútuo. Estes esforços fortalecem a resiliência comunitária, isto é, a capacidade das populações de se adaptarem e recuperarem após um evento traumático.

Por exemplo, a criação de espaços comunitários ou escolas temporárias pode oferecer não só um sentido de normalidade, mas também um ambiente de cura para crianças e adultos. Além disso, o envolvimento das comunidades no processo de recuperação pode contribuir para restaurar o tecido social e gerar uma sensação de controlo sobre as suas vidas, o que é crucial para a saúde mental.

Para além do impacto sobre as populações afectadas, as operações humanitárias também exigem uma atenção especial à saúde mental dos trabalhadores e voluntários que as realizam. Estes profissionais estão frequentemente expostos a níveis elevados de stress, a condições perigosas e a cenas de sofrimento extremo, o que pode resultar em burnout, esgotamento emocional e outras perturbações psicológicas.

As organizações humanitárias têm a responsabilidade de implementar programas de apoio psicológico para as suas equipas, proporcionando-lhes um ambiente seguro e mecanismos de coping que permitam a manutenção do bem-estar mental. Sem este apoio, os trabalhadores podem enfrentar dificuldades em continuar a prestar a assistência necessária e até comprometer a sua saúde a longo prazo.



Num contexto onde o estigma em torno da saúde mental ainda persiste em muitas culturas, as operações humanitárias podem desempenhar um papel vital na sensibilização das comunidades sobre a importância do bem-estar psicológico. A normalização da conversa sobre saúde mental e o acesso facilitado a serviços psicossociais são passos cruciais para ultrapassar o preconceito e garantir que todas as pessoas afectadas possam receber o apoio necessário sem medo de julgamento.

A integração da saúde mental com outras áreas da resposta humanitária, como a saúde física, a segurança alimentar e o apoio ao abrigo, é igualmente importante. O apoio psicológico não pode ser visto como algo separado, mas como parte de uma abordagem holística que visa a recuperação integral das pessoas e das comunidades.

Em suma, a saúde mental no contexto das operações humanitárias é uma componente crítica que não pode ser negligenciada. Sem um apoio psicológico adequado, as consequências das crises podem ser duradouras e difíceis de superar. Ao incluir o apoio psicossocial como parte integrante da resposta humanitária, não só se alivia o sofrimento imediato, como se fortalece a capacidade das comunidades de se reerguerem, fomentando uma recuperação mais completa e duradoura. O bem-estar mental é, portanto, essencial para assegurar a dignidade, a esperança e a resiliência nas fases mais difíceis das vidas das pessoas afectadas por crises humanitárias.

VIDA ASSOCIATIVA

PROJECTO RADAR

No passado dia 15 de Outubro tivemos mais uma acção de rastreios de indicadores básicos de saúde, desta vez na Rua Helena Vaz da Silva. Esta acção foi pouco frequentada devido às condições meteorológicas que se fizeram sentir neste dia.

Estivemos também presentes, na Freguesia dos Olivais, integrado nas comemorações do Dia do Idoso, onde procedemos a rastreios de indicadores básicos de saúde.

Junta de Freguesia dos Olivais

A 22 de Outubro estivemos presentes a convite da Junta de Freguesia dos Olivais para procedermos a rastreios de indicadores básicos de saúde. Esta actividade esteve integrada nas comemorações do Dia do Idoso levadas a cabo pelo Grupo de Envelhecimento da Comissão Social da freguesia dos Olivais. Lamentavelmente a nossa Associação não fez parte da divulgação efectuada pela junta de freguesia.



Junta de Freguesia do Lumiar

Em reunião com o Grupo de Saúde da Junta de Freguesia do Lumiar fizeram-se os agendamentos de rastreios de saúde oral e de cancro oral para o ano de 2025.

Junta de Freguesia de Santa Clara

Por decisão do Executivo da Junta de Freguesia de Santa Clara fomos contemplados com um apoio monetário o que nos permite aliviar os custos das nossas acções junto da população de Santa Clara.

Ao seu Executivo os nossos agradecimentos.

Junta de Freguesia do Beato

No dia 22 de Outubro reunimos com a Junta de Freguesia do Beato a fim a ultimar os preparativos para a realização de rastreios de indicadores básicos de saúde e de higiene oral e de cancro oral aquando da realização do Magusto no Espaço Ideias, na Rua Alves Fragoso, no dia 16 de Novembro.

Projecto “APADRINHAMENTO AFECTIVO”

Na “escola de banco” de Lala-Quema, escola que apoiamos desde 2020, realizou-se uma formação no âmbito do projecto que a Sra. Professora Doutora Eugénia Carvalho, da Universidade de Coimbra, se encontra a desenvolver na Guiné-Bissau sobre o tema “EDUCAÇÃO EM SAÚDE – DA ESCOLA À FAMÍLIA/SOCIEDADE” versando os temas de nutrição e de diabetes, com a presença de alunos e professores.

À Sra. Professora Doutora Eugénia Carvalho, os nossos agradecimentos por esta iniciativa.



DOAÇÕES

Agradecemos a todos os nossos amigos que doaram vestuário para adultos e crianças bem como roupas, mobiliário, electrodomésticos e brinquedos para que possamos beneficiar famílias carenciadas, referenciadas e solicitadas pelas assistentes sociais da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e das Juntas de Freguesia.

Durante o mês de Outubro fizemos doações que beneficiaram 5 famílias.

QUOTIZAÇÃO

A SOCIAL GENERATION tem alguma dificuldade de desenvolver novos projectos devido ao não pagamento das quotas atempadamente (artigo 8.º alínea d) - Deveres dos Associados do Regulamento Interno).

Assim solicitamos a todos os associados que ainda não liquidaram as suas quotas que o façam. Lembramos que durante o mês de Novembro teremos de realizar uma Assembleia Geral para aprovação do Plano de Actividades para o ano de 2025 e que só podem votar os associados com as quotas em dia.



VOLUNTARIADO

A necessidade de angariar voluntários é uma das nossas prioridades.

Necessitamos de voluntários na área da saúde, nomeadamente, enfermeiros, médicos e psicólogos e também com outras valencias/aptidões que se queiram integrar no espírito da nossa Associação.

Podem fazer a sua inscrição no seguinte link:

<https://acesse.one/sqWU3>