

## 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: