

Mau tempo | Autoridades aconselham a gerir visualização de notícias

written by 0 Cidadão | 6 de Fevereiro, 2026



Num guia conjunto lançado hoje, a **Ordem dos Psicólogos, Direção-Geral da Saúde (DGS) e Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC)** divulgam uma série de recomendações para ajudar a população a recuperar emocionalmente de situações de tempestade e inundações.

Entre as diversas recomendações estão a **necessidade de gerir a visualização de notícias**, dando prioridade a **fontes oficiais de informação**, mas sublinhando a necessidade de as pessoas se manterem informadas.

“Se a informação a que acede está a deixá-lo mais ansioso, reduza a visualização de notícias”, defendem.

Para as crianças, sublinham a importância de validar o que sentem e de as ouvir, responder a dúvidas e, sempre que possível, manter a previsibilidade e as rotinas habituais, considerando que isso pode dar segurança aos mais novos.

Sugerem igualmente que se incentive as crianças e jovens a fazerem atividades de lazer de que gostem, **mantendo-se distraídos**, sublinhando que isso pode devolver a sensação de “normalidade”.

“Também pode ser vantajoso atribuir-lhes pequenas responsabilidades e tarefas simples que as ajudem a sentir utilidade e controlo, como ajudar em casa, apoiar vizinhos/as ou pessoas mais novas”, refere o documento.

Outro dos conselhos deste guia é preparar um plano de contacto quando as redes de comunicações habituais falham, **combinando um ponto de encontro com familiares**, para o caso de se ficar sem telefone e/ou internet.

A população deve ainda manter contactos importantes escritos num papel e, para obter informações e pedir ajuda, recorrer a vizinhos/as e a pontos de apoio locais como, por exemplo, **junta de freguesia, bombeiros e/ou proteção civil**.

Sempre que possível, use também um **rádio portátil a pilhas (ou de manivela)**, tendo sempre **pilhas de reserva**, para acompanhar avisos e indicações das autoridades e localizar pontos de apoio.

Aceitar o impacto emocional de inundações e tempestades é outro dos conselhos das autoridades, que lembram que sentir emoções intensas **“é uma parte da resposta natural”** do ser humano e, por muito dolorosas que sejam, é preferível **expressá-las em vez de as ignorar**, para que possam diminuir.

A população deve ainda falar sobre o que sente e resistir à vontade de resolver tudo sozinho e de uma vez, lembrando que é compreensível querer **“voltar ao normal”**, mas que esse

sentimento de urgência pode aumentar o risco de acidentes.

“Foque-se em pequenas coisas de menor risco”, refere o documento, que considera ainda importante que as populações restabeleçam comportamentos de autocuidado, lembrando que retomar ou investir no autocuidado permite recuperar alguma normalidade, bem como a perceção de controlo e alguma sensação de segurança.

Numa nota hoje divulgada, em que anuncia o lançamento do guia, a Ordem dos Psicólogos lembra que quando as pessoas são ameaçadas podem sentir medo e **“ter todas as forças direcionadas para tentar sobreviver”** ou salvar os pertencentes e, numa fase posterior, é usual sentir raiva e um sentimento de injustiça de ver o que se construiu ser danificado ou levado pela água ou vento.

Lembra ainda que urgência em reparar rapidamente o que ficou destruído para evitar novas perdas é compreensível, **mas pode colocar a segurança das pessoas em risco**, empurrando-as para decisões arriscadas, como subir a telhados, mexer em estruturas instáveis ou em sistemas elétricos.

A Ordem dos Psicólogos recorda que cada pessoa tem o seu ritmo e tempo de recuperação emocional, **que pode ser mais rápida numas pessoas e mais demorada noutras**.

O guia **sugere que as pessoas se relacionem** com outras que também viram a sua vida afetada, lembrando que escutar e falar com pessoas que passaram por situações semelhantes às nossas pode ajudar.

Recomenda a que se procure apoio e, se se identificar sinais de alerta, deve-se pedir ajuda, lembrando os **contactos do Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (808 24 24 24)**.