

# VIVÊNCIA PSICOLÓGICA DOS PORTUGUESES DURANTE O PERÍODO DE CONFINAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA COVID-19

## RESULTADOS

### **Grupo de investigação:**

Samuel Pombo

Filipa Novais

Pedro Câmara Pestana

Ângelo Marinho

## Contexto da Investigação

Os primeiros casos de infeção por **coronavírus 2019 (COVID-19)** registaram-se em Portugal em março de 2020. O governo português declarou Situação de Alerta, a que se seguiu a Declaração de Estado de Emergência entretanto renovada. Foram aplicadas medidas extraordinárias de saúde pública para controlo da infeção, entre elas, o confinamento social dos portugueses nas suas casas. Embora se reconheça a necessidade e eficácia destas medidas no controlo pandémico, é sabido também que estas medidas poderão provocar alterações na vida emocional, nos hábitos pessoais e na forma de convivência dos cidadãos.

Nesse sentido, desenvolveu-se um estudo com objetivo de explorar como os portugueses estão a **vivenciar e a adaptar-se ao autoisolamento** imposto devido à pandemia COVID-19.

A recolha da informação foi feita através de um inquérito *on-line* que decorreu entre 10.04.2020 e 19.04.2020. Obtivemos um total de **1819** respostas.

Apresentamos os **principais resultados** deste inquérito.

## ANÁLISE GLOBAL

### RESULTADOS:

Comparando com o mês anterior, agora ...

- **91.2% Valoriza mais a vida familiar**
- **77.9% Tem mais momentos agradáveis em família**
- **69.4% Sente-se satisfeito com o rendimento no trabalho**
- **73% Tem um sono de pelo menos 7-8 horas por noite**
- **57.2% Tem realizado mais atividades de lazer**
- **45.3% Tem realizado mais exercício físico**
- **56.3% Apresenta maior frequência de sentimentos positivos**
- **60% Aprecia melhor a vida**
- **46.2% Está a fumar menos**
- **46.7% Tem consumido menos ansiolíticos**

## ANÁLISE GLOBAL

### RESULTADOS

Comparando com o mês anterior, agora ...

- **88.5% Está mais conectado às tecnologias**
- **57% Tem dificuldades em se concentrar no trabalho**
- **57% Tem o trabalho frequentemente interrompido**
- **61.4% Tem uma pioria na vida íntima/sexual**
- **31% Tem um aumento dos conflitos na família**
- **48.8% Sente que trabalha um número de horas superior**
- **61% Tem menos cuidados com a alimentação e o peso**
- **46.2% Tem menos tempo livre**
- **65.1% Tem maior frequência de sentimentos negativos**
- **67.7% Tem incapacidade para relaxar ou descontraír**
- **25.7% Consome mais bebidas alcoólicas**
- **12.2% Consome mais drogas ilícitas**

## ANÁLISE POR SUBGRUPOS (GÊNERO)

### RESULTADOS

#### As Mulheres ...

- **Têm mais dias em confinamento**
- **Têm mais dificuldades em se concentrar no trabalho**
- **Têm mais interrupções no trabalho**
- **Sentem que trabalham um número de horas superior**
- **Têm menos tempo livre**
- **Sentem, com maior frequência, sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade e tensão**
- **Sentem-se mais tensas e incapazes de relaxar**

\* Resultados estatisticamente significativos comparando com os Homens.

## ANÁLISE POR SUBGRUPOS (GÉNERO)

### RESULTADOS

#### Os Homens ...

- **Sentem maior satisfação com o seu rendimento de trabalho**
- **Sentem, com maior frequência, sentimentos positivos**
- **Consumem mais bebidas alcoólicas**
- **Consumem mais drogas ilícitas**

\* Resultados estatisticamente significativos comparando com as Mulheres.

## **ANÁLISE POR SUBGRUPOS** (AGREGADO FAMILIAR)

### **RESULTADOS**

#### **Pais com Filhos em casa ...**

- **Referem mais momentos agradáveis em família**
- **Referem mais conflitos na família**
- **Referem mais dificuldades em se concentrar no trabalho**
- **Relatam que o trabalho é frequentemente interrompido**
- **Não têm um sono de pelo menos 7-8 horas por noite**
- **Realizam menos atividades de lazer**
- **Têm menos tempo livre**
- **Fazem menos exercício físico**
- **Dedicam menos tempo a fazer o que gostam**

\* Resultados estatisticamente significativos comparando com outras formas de agregado familiar: sozinho, só com companheiro, outros familiares, amigos.

## ANÁLISE POR SUBGRUPOS (SITUAÇÃO PROFISSIONAL)

### RESULTADOS

#### Estudantes ...

- **Referem mais conflitos na família**
- **Referem mais dificuldades em se concentrar no trabalho**
- **Realizam mais atividades de lazer**
- **Estão mais conectados às tecnologias**
- **Fazem mais exercício físico**

\* Resultados estatisticamente significativos comparando com outras situações ocupacionais: desempregados, reformados, empregado em regime presencial ou teletrabalho.

## **ANÁLISE POR SUBGRUPOS** (SITUAÇÃO PROFISSIONAL)

### **RESULTADOS**

#### **Profissionais de saúde ...**

- **Valorizam mais a vida familiar**
- **Realizam menos atividades de lazer**
- **Referem não dormir pelo menos 7-8 horas por noite**
- **Dedicam menos tempo a fazer o que gostam**
- **Têm menos cuidados com a alimentação e o peso**
- **Fazem menos exercício físico**
- **Sentem, com mais frequência, sentimentos negativos**
- **Sentem, com menos frequência, sentimentos positivos**
- **Sentem-se mais tensos e incapazes de relaxar**

\* Resultados estatisticamente significativos comparando com a população empregada em regime presencial ou teletrabalho

## Conclusões

- **A vivência e adaptação psicológica dos portugueses durante este 1º mês de confinamento social\*, devido à pandemia COVID-19, foram conferidas neste estudo através da autoavaliação subjetiva do estado emocional e indicadores comportamentais objetivos.**
- **Parece existir um equilíbrio, em termos de perdas e melhorias, de qualidade vida familiar, bem-estar físico e emocional durante a pandemia, verificando-se, contudo, que as melhorias parecem superar essas perdas em algumas dimensões analisadas.**
- **Salienta-se uma pronunciada desigualdade de género, com um impacto negativo do confinamento social mais acentuado nas mulheres.**
- **Os dados sublinham também a maior resiliência exigida aos casais com filhos em casa na gestão emocional desta crise pandémica.**
- **Os profissionais de saúde surgem como classe particularmente exposta aos impactos negativos desta pandemia, com prejuízo de vários domínios do seu funcionamento físico e psicológico.**
- **A análise global dos resultados não nos permite concluir que tenha existido, no momento atual e em termos gerais, um prejuízo marcado na saúde mental da população analisada. Salienta-se, contudo, que alguns subgrupos parecem ter sofrido um maior impacto.**

\* Os dados referem-se à vivência do período de isolamento social e não especificamente à quarentena. Embora os termos possam ser usados incorretamente como sinónimos, quarentena é uma medida expressamente utilizada em pessoas que se pressupõe serem saudáveis, mas que tiveram um suposto contacto de risco com um doente infetado. <https://www.sns24.gov.pt/>

## Ficha Técnica:

A recolha de amostra foi realizada através de um inquérito *on-line* que esteve disponível para preenchimento entre os dias 10.04.2020 e 19-04-2020. Inicialmente testámos o questionário em 19 indivíduos para garantir que a redação das perguntas estava apropriada e compreensível. De uma amostra inicial de **1819 indivíduos**, foram retirados 25 casos por terem uma idade inferior a 18 anos ou por mau preenchimento do inquérito. Assim, foram considerados 1794 casos para a amostra final.

Relativamente aos **dados sociodemográficos** dos participantes do estudo, embora derivem de uma amostra de dimensão substancial e sigam tendencialmente as características da população Portuguesa de acordo com dados do Censos de 2011, devemos mesmo assim destacar que é uma amostra altamente escolarizada e maioritariamente feminina (70%), casada, da região de Lisboa e empregada em regime de teletrabalho. A média de idades situou-se nos 42 anos. O número médio de dias de isolamento social foi de 24. Os quadros seguintes mostram a distribuição das características sociodemográficas da amostra. A comparação entre sexo revelou que não existem diferenças de idade, região geográfica, estado civil e composição do agregado familiar. Todavia, as mulheres, quando comparadas aos homens, revelaram um nível de escolaridade significativamente superior, bem como um número mais elevado de dias em isolamento social.

O **tratamento estatístico** e análise dos dados foi feita através do software SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), adotando -se o intervalo de confiança de 95% ( $p < 0.05$ ), como estatisticamente significativo. As análises comparativas foram efetuadas controlando o efeito da escolaridade e o número de dias de isolamento social.

### Distribuição da escolaridade (%)

|                 |      |
|-----------------|------|
| Sabe ler        | 0,1  |
| 4º ano          | 0,2  |
| 6º ano          | 0,5  |
| 9º ano          | 3,7  |
| 12º ano         | 21,2 |
| Ensino Superior | 71,7 |
| Doutoramento    | 2,6  |

### Distribuição do Estado Civil (%)

|           |      |
|-----------|------|
| Solteiro  | 32,4 |
| Casado/UF | 55,2 |
| Div/Sep   | 10,8 |
| Viúvo     | 1,5  |

#### Distribuição quanto à situação profissional (%)

|   |      |
|---|------|
| Desempregado/a após o início da quarentena          | 9.8  |
| Empregado em trabalho presencial, em regime regular | 26.0 |
| Empregado em trabalho presencial, em regime lay off | 6.7  |
| Empregado em teletrabalho, em regime regular        | 40.1 |
| Empregado em teletrabalho, em regime lay off        | 5.1  |
| Estudante   | 5.7  |
| Doméstica/o   | 1.2  |
| Reformado/a   | 5.3  |

Nota: 22 casos da amostra são membros das forças de segurança (5.7%), bombeiros ou proteção civil  
E 282 são profissionais de saúde (15.7%)

#### Distribuição da média de horas de trabalho diário (%)

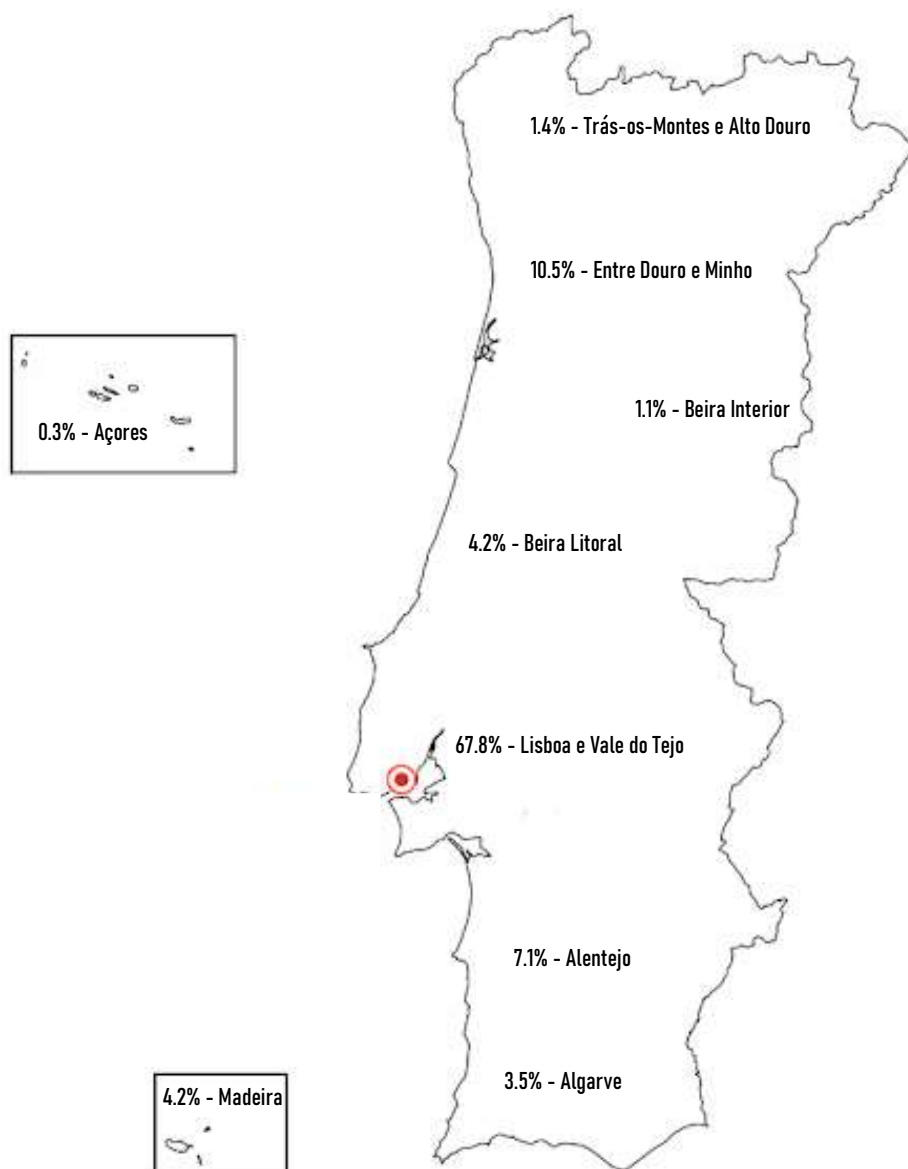
|                  |      |
|------------------|------|
| 1 a 4 horas      | 16.7 |
| 5 a 8 horas      | 55.2 |
| 9 a 12 horas     | 23.6 |
| Mais de 12 horas | 4.5  |

| Distribuição quanto ao agregado familiar (%) | Antes* | Durante** |
|--|--------|-----------|
| Com conjuge / companheiro(a)                 | 20,8   | 20.7      |
| Com conjuge / companheiro(a) e filho(s)      | 38,5   | 39.9      |
| Sozinho (a)                                  | 12,6   | 12.7      |
| Com outros familiares /amigos                | 18,7   | 17.9      |
| Com filho(s)                                 | 9,4    | 8.8       |

\* Constituição do agregado familiar antes das medidas de isolamento social

\*\* Constituição do agregado familiar durante as medidas de isolamento social

## Distribuição Geográfica da amostra



# VIVÊNCIA PSICOLÓGICA DOS PORTUGUESES DURANTE O PERÍODO DE CONFINAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA COVID-19

**Contacto:**

**INFO.ISOLAMENTO.2020@GMAIL.COM**

## **Grupo de investigação:**

**Samuel Pombo**, Psicólogo Clínico

**Filipa Novais**, Médica Psiquiatra

**Pedro Câmara Pestana**, Médico Interno de Psiquiatria

**Ângelo Marinho**, Enfermeiro de Saúde Mental e Psiquiatria

## **Filiação:**

Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte (CHULN)

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica, Faculdade Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)



FACULDADE DE  
**MEDICINA**  
LISBOA

CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE, EPE



HOSPITAL DE  
**SANTAMARIA**



Hospital  
PulidoValente