

# *Covid-19: Universidade de Lisboa cria linha de apoio psicológico*

A linha de telefone está em funcionamento a partir desta terça-feira, 31 de Março, e destina-se às cerca de 55 mil pessoas daquela comunidade académica.

## PÚBLICO

31 de Março de 2020, 11:47



ID: 6789018

À distância de uma chamada para o 210 443 599, estão vários psicólogos com experiência de intervenção de crise PRISCILLA DU PREEZ/UNSPLASH

Tem sentido ansiedade ou angústia durante a pandemia do novo coronavírus? A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa quer ajudar a comunidade



académica e criou uma linha de apoio psicológico em crise, em funcionamento a partir desta terça-feira, 31 de Março.

Se trabalha ou estuda na Universidade de Lisboa, esta [linha de apoio psicológico em crise](#) é para si. Entre professores, alunos e funcionários, **a comunidade académica ronda os 55 mil**, aponta o gabinete de imprensa.

À distância de uma **chamada para o 210 443 599**, estão vários psicólogos com experiência de intervenção de crise, que querem ajudar a lidar com os medos, incertezas e ansiedades durante a pandemia de covid-19.

Em [entrevista ao PÚBLICO](#), a psicóloga Maria Palha relatava que **é normal as pessoas sentirem-se irritadas, zangadas e perdidas**. Mas, sublinhava: “Devemos perceber que neste momento as coisas estão assim, que neste momento algumas coisas têm de ser ajustadas, mas que não vão ficar assim para sempre.”

A psicóloga destacava, ainda, a atenção que deve ser dada ao bem-estar físico: **“Há pessoas que dizem que não estão muito preocupadas, mas que podem começar a revelar alterações físicas**, a nível de ritmos biológicos, como o sono e o apetite, ou manifestações mais psicossomáticas: ter dores de corpo, dores de cabeça, etc.”.

Estes sintomas são um sinal de “para, escuta e olha”. Para apaziguar este mal-estar, a Linha de Apoio Psicológico em Crise (210 443 599) pode ser uma boa ajuda. Funciona de segunda a sábado das 10h às 18h.