



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

SAÚDE MENTAL DURANTE A COVID-19

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Saúde Mental

As consequências da pandemia do novo coronavírus estão a causar pressão psicológica e stress em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pela Covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Saúde Mental durante a COVID-19

A COVID-19 não é exclusiva de nenhuma etnia ou nacionalidade

- É preciso ajudar quem foi afetado pela doença ou está de quarentena, sem qualquer discriminação. Proteja-se a si e aos outros, mas dê-lhes também apoio, principalmente aos mais necessitados e aos que não se podem deslocar;
- Não se refira às pessoas com doença como “casos confirmados”, “vítimas”, etc. São pessoas com COVID-19 que estão em tratamento ou em recuperação, que depois regressarão à sua vida normal em família e no trabalho. É importante separar a pessoa e a sua identidade do vírus em si, de forma a que se reduza o estigma.

Evite ler, ouvir ou ver notícias que o deixem ansioso ou angustiado

- Têm sido partilhadas inúmeras informações falsas e alarmistas que não ajudam as autoridades e espalham o medo e o pânico entre as pessoas. Não partilhe informações que não estejam confirmadas e não confie em meios de comunicação social que reiteradamente fomentem notícias com base em rumores não confirmados. Aconselhamos a consulta do site da Direção Geral da Saúde covid19.min-saude.pt, assim como do site Centralmed covid19.centralmed.pt, criado especialmente para este tema.
- As histórias positivas e o trabalho de quem ajuda diariamente pessoas afetadas pela COVID-19 devem ser reconhecidas e partilhadas. É importante noticiar que já há milhares de casos tratados com sucesso em todo o mundo. Partilhe as histórias positivas.

As crianças não devem ser esquecidas

- É importante encontrar formas positivas de expressão de sentimentos como o medo ou a tristeza. Atividades criativas como desenhar ou jogos com a família mais próxima podem facilitar a comunicação entre pais e filhos e criar um ambiente seguro.

- Nesta situação é provável que as crianças exijam maior atenção da família, pelo que lhes deve ser explicado o que devem fazer para se proteger e ensinar os sintomas da doença.

A manutenção das rotinas familiares é importante

o Manter os horários e as rotinas familiares é muito importante. Devem ser mantidos os horários de acordar e de refeições. Comer de forma saudável e fazer exercício físico, dentro dos constrangimentos recomendados pelas Autoridades de Saúde, são também relevantes neste período;

o Mesmo com as restrições de contacto social, importa promover interação com outras pessoas através de chamadas telefónicas ou de aplicações online.

Quando as emoções forem difíceis de lidar e gerir

Todas as emoções podem ter diversas manifestações, seja através de comportamentos, sensações corporais ou reações fisiológicas.

Uma das reações que se demonstra mais afetada pelas emoções é a respiração. A forma como respiramos tem um grande impacto no nosso corpo. Quando estamos irritados ou ansiosos, a nossa respiração tende a ser mais rápida e superficial, o que faz com que as emoções se mantenham no corpo.

Aprender a respirar é uma ferramenta importante na diminuição das emoções negativas e consequentes reações desagradáveis sentidas no corpo.

Treino de respiração tranquila

- Encontre um lugar calmo, dentro da sua casa ou até na varanda, onde possa estar sem ser interrompido, durante aproximadamente 10 minutos.
- Sente-se numa cadeira, mantendo uma postura direita, com ambos os pés assentes no chão, à largura dos ombros e pouse as mãos nos joelhos;
- Feche os olhos e comece a prestar atenção à sua respiração. Atente apenas à entrada e saída de ar através do nariz;
- À medida que respira, sinta o seu diafragma a mover-se. Quando inspira, encha a barriga com ar e, quando expira, deite fora o ar da barriga;
- Experimente diferentes tipos de respiração: respire um pouco mais depressa ou um pouco mais devagar e sinta as diferenças que esses ritmos provocam no seu corpo;
- Afim de obter uma respiração mais tranquilizante, tente começar por contar 3 segundos enquanto inspira, depois faça uma pequena pausa e conte mais 3 segundos enquanto

expira. O que se pretende é que consiga encontrar um padrão de respiração que corresponda ao seu próprio ritmo de respiração tranquila, como se estivesse a conectar-se com o ritmo do seu corpo, ritmo esse que é capaz de o tranquilizar;

- Tente focar-se exclusivamente na sua respiração durante aproximadamente 30 segundos. A primeira vez que fizer este exercício, provavelmente notará uma enorme dificuldade em permanecer focado, uma vez que a nossa mente tem uma surpreendente capacidade de fugir entre pensamentos. Quando tal acontecer, não se reprimenta. Traga a atenção de volta para o foco;
- O foco da sua atenção devem ser as emoções que surgem associadas à respiração e tranquilização do seu corpo. Pode, por ex, notar que o seu corpo se torna mais pesado na cadeira;
- Quando se sentir preparado, abra os olhos lentamente e traga a sua consciência ao local onde está;
- Com a prática verá que a mente irá divagar cada vez menos e conseguirá focar, mais facilmente, a sua atenção na respiração tranquilizadora.



Fonte: <https://www.catarinalucas.pt/post/ansiedade-porque-nao-respirar>

Lembre-se...

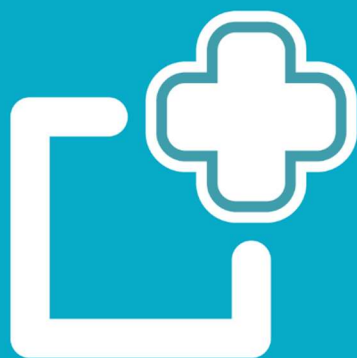
- o Mantermo-nos em casa contribui para que o vírus não se propague;
- o Este período não vai durar para sempre. Quanto mais contribuirmos com o cumprimento do estipulado pelas Autoridades de Saúde, mais cedo voltaremos às nossas rotinas habituais;
- o Cada um de nós já experienciou situações difíceis no passado. Também seremos capazes de lidar com esta;
- o Tente manter uma atitude positiva;
- o Se experienciar sintomas de stress extremo, dificuldades em dormir, comer mais ou menos, incapacidade em lidar com a situação, fale com o profissional de Saúde que lhe

presta assistência, ligue para o SNS24 (808 24 24 24) ou envie um e-mail para info.covid19@centralmed.pt, criado pela Centralmed para prestar apoio nesta pandemia.

Fontes:

- OMS
- Ordem dos Psicólogos Portugueses

Serviços Clínicos**24.03.2020**



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)