

## COVID-19

Uma pandemia é para todos nós um evento único e sem precedentes, o que causa um forte impacto na comunidade, doentes e nos profissionais de saúde.

Este impacto relaciona-se com a incerteza:

- quanto à natureza da doença;
- quanto aos seus mecanismos;
- quanto aos seus efeitos e consequências.

Estas circunstâncias fazem com que estejamos a viver tempos que são psicologicamente desafiantes.

Uma situação de **infeção** ou **suspeita de infeção** em familiares ou amigos pode alterar o seu bem-estar e **equilíbrio emocional**.

O **isolamento** é uma medida fundamental para evitar a propagação do vírus e garantir a sua segurança e a dos outros, mas implica muitas adaptações no nosso dia-a-dia.

Cuide de si!

**Não está sozinho!**

Tem recursos dentro de si e ao seu redor para ajudar a lidar com esta situação!

**Contactos úteis:**

**SNS 24:** 808 24 24

**U.L.S. Matosinhos:** 229 391 000

**Segurança Social — Matosinhos:**  
300 502 502

**Website ULSM:** [www.ulsm.min-saude.pt](http://www.ulsm.min-saude.pt)

**E-mail do Departamento de Saúde Mental:**  
[saudemental@ulsm.min-saude.pt](mailto:saudemental@ulsm.min-saude.pt)



**COVID 19 e saúde mental**

**Gestão emocional**

**Guia para pessoas com casos suspeitos ou confirmados**

**DEPARTAMENTO DE  
SAÚDE MENTAL**

## Emoções

É natural que possa experienciar alguns dos seguintes sentimentos/emoções:

**frustração**

**ansiedade e medo**

**preocupação**

**angústia**

**incerteza**

**solidão**

**aborrecimento**

**tristeza**

**falta de esperança**

**sensação de impotência**

Estes sentimentos podem fazer-se sentir de várias formas: cansaço, sensação de distanciamento da realidade, sensação de falta de controlo, palpitações, insónia...

Ao compreender aquilo que está a sentir mais facilmente poderá lidar com isso e tranquilizar-se.

## Dicas para manter a saúde mental

É **normal** sentir-se mais ansioso e preocupado perante o que está a viver.

Avalie os seus sintomas e febre conforme indicado pela equipa que monitoriza a sua situação. Avaliações e medições constantes não trazem benefício acrescido.

Mantenha o máximo de rotinas que conseguir, particularmente higiene, alimentação e sono.

Procure reduzir a solidão, mantendo contacto regular com as pessoas que são importantes para si, via contacto telefónico, mensagens, videochamadas ou outras formas de comunicação seguras.

Evite exposição excessiva a noticiários — restrinja-o a 1 ou 2 momentos do dia.

Procure informação apenas de fontes oficiais — informações falsas ou incorretas podem provocar ansiedade desnecessariamente.

## Dicas para manter a saúde mental

Evite o consumo de tabaco ou álcool; nenhum destes ajuda a lidar nem com as emoções nem com os sentimentos.

Procure fazer exercício físico ou exercícios de relaxamento, mesmo se o espaço for pequeno, e dentro daquilo que a sua capacidade física lhe permitir.

Reserve tempo para atividades às quais geralmente dedicamos pouco tempo no dia-a-dia: ler um livro, ver um filme ou uma série de TV, ouvir música, procurar programas de entretenimento na internet (p.ex: youtube, instagram, netflix,...).

**Lembre-se:**

**Distanciamento social  
NÃO é  
Isolamento social**