

Dicas para manter a saúde mental

Mantenha o máximo de rotinas que conseguir, particularmente no que se refere à higiene, alimentação e sono.

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

Evite tempo excessivo a ver/ouvir as notícias nos órgãos de comunicação social. Restrinja-o a 1 ou 2 momentos do dia.

Ajude as crianças a expressar sentimentos difíceis como medo e tristeza de forma positiva.

Mantenha vida ativa, procure vídeos com sugestões de exercício físico.

Tente envolver-se em estratégias que ajudam na gestão da ansiedade: respiração diafragmática, relaxamento muscular.

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

E-mail do Departamento de Saúde Mental:
saudemental@ulsm.min-saude.pt



COVID 19 e saúde mental

Gestão emocional

**Guia para familiares e amigos
de casos confirmados ou suspeitos**

**DEPARTAMENTO DE
SAÚDE MENTAL**

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.

Emoções

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

frustração

ansiedade e medo

preocupação

angustia

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.

Se tem amigos/familiares em isolamento:

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

Garanta apoio no fornecimento de **bens de 1ª necessidade** (alimentação, medicamentos, produtos de higiene pessoal)

Mostre-se **disponível para falar** com eles e contacte-os com regularidade

Sugira-lhes atividades de lazer e que promovam tranquilidade

Transmita o seu apoio e afeto e reforce a importância de manter em isolamento para proteção do próprio e dos outros

Mantenha-se informado, mas recorra a fontes de informação confiáveis e a sites oficiais.

**Distanciamento social
NÃO é
Isolamento social**