

Alguns factos sobre COVID-19

Quais são os sinais e sintomas?

A grande maioria das pessoas infetadas apresenta: **febre (T>37,5°C), tosse, dificuldade respiratória (falta de ar)** Pode causar pneumonia grave e falência de órgãos. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.

Como se transmite?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas, ou superfícies e objetos contaminados, através de gotículas que depois podem atingir os nossos olhos, nariz ou boca. Daí ser essencial a lavagem das mãos.

Quanto tempo demora a dar sintomas?

Estima-se que demore entre 2 e 14 dias.

Devo ser testado?

Se estiver com febre, tosse ou dificuldade respiratória e tiver estado em contacto com uma pessoa infetada por COVID-19, ou tiver regressado recentemente de uma área afetada, deve ligar para o **SNS24 (808 24 24 24)**.

Após esta chamada, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

Se eu ficar de quarentena ou internado?

Tenha um plano de emergência.

Designe um familiar ou amigo da sua confiança para acudir à pessoa com doença mental, se ficar doente.

Prepare um documento com a medicação habitual, dosagens e horário de administração.

Se tiver a seu encargo a medicação da pessoa com doença mental, informe a pessoa da sua confiança sobre o local onde a tem guardada.

Deixe o documento sobre a medicação e os contactos de saúde (médico de família, psiquiatra, assistente social) com uma pessoa da sua confiança ou com elementos da segurança social.

Se ficar internado, informe os seus médicos/enfermeiros da sua situação de cuidador.

Contactos úteis:

SNS 24: 808 24 24

ULS Matosinhos: 229 391 000

Segurança Social — Matosinhos: 300 502 502

Www.ulsm.min-saude.pt

E-mail do Dep. Saúde Mental:

saudemental@ulsm.min-saude.pt



COVID-19 E DOENÇA MENTAL:

Um guia para cuidadores



**DEPARTAMENTO DE
SAÚDE MENTAL**

Potenciais desafios

Cuidar de uma pessoa com doença mental grave pode ser desafiante mesmo nas alturas melhores. Contudo, a atual pandemia pode trazer dificuldades acrescidas.

Alguns dos novos desafios podem surgir de:

- Agravamento da ansiedade ou inquietação;
- Dificuldade no cumprimento das recomendações de saúde;
- Prejuízo emocional pelas restrições à saída de casa;
- Desgaste acrescido pela convivência prolongada.

Por isso deixamos aqui algumas dicas e sugestões para tornar mais fácil este período de isolamento.

Pode sentir que são tempos difíceis e assustadores, mas lembre-se que:

Não está sozinho.

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

Dicas para o dia-a-dia

Confirme o stock de medicação



Verifique se a pessoa com doença mental tem **suficiente quantidade** da sua medicação habitual. Peça novas receitas **antes** de chegar ao último blister. Informe-se se na sua farmácia fazem entregas ao domicílio e se têm stock da medicação habitual. Consultas para **medicação injetável** no Centro de Saúde ou no Hospital devem ser **mantidas**.

Evite exposição excessiva a noticiários

Defina um período diário para ver os noticiários. O **contacto constante** com notícias sobre a doença e estado da infeção podem ser **perturbadoras e causadores de inquietação** na pessoa com doença mental.

Converse abertamente

Procure **escutar atentamente** as preocupações da pessoa com doença mental, **respeitando** e **simpatizando**. Ajude a pessoa a perceber que é natural estar preocupado, ansioso e apreensivo.

Estabeleça uma rotina



Cuidados a ter consigo

Fale com alguém de confiança



Partilhe as suas dificuldades e angústias com uma pessoa da sua confiança. **É natural que de vez em quando se sinta assoberbado** de pensamentos e sentimentos negativos, mas uma conversa aberta ajuda a ganhar outra perspetiva.

Guarde tempo para si

Os **momentos a sós** permitem-nos recentrar e perceber as nossas próprias emoções e pensamentos. Procure incluir na sua rotina diária algum **tempo para si e para cuidar de si**. Lembre-se que para cuidar dos outros temos de cuidar de nós próprios.

Reserve algum do seu tempo para fazer atividades de que goste (desde que não vão contra as indicações de isolamento).

Peça ajuda

Não se isole no cuidado à pessoa com doença mental. **Procure aliados**, seja no seu círculo familiar ou de amigos, ou em estruturas de suporte social.

Lave as mãos e fique em casa



Fontes: 1. Direção-Geral de Saúde; 2. Organização Mundial de Saúde; 3. Carers UK; 4. Rethink Mental Illness.