

Alguns factos.

O que é o novo coronavírus?

2019-nCoV é o nome dado a um novo coronavírus que causa doença respiratória potencialmente grave, como a pneumonia, à qual chamamos 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)**. Em casos mais graves 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 pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados, através de gotículas que depois podem atingir os nossos olhos, nariz ou boca. Daí ser essencial a lavagem cuidada e regular 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 este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

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.

Contactos úteis:

SNS 24: 808 24 24

ULS de Matosinhos: 229 391 000

www.ulsm.min-saude.pt

E-mail do Dep. Saúde Mental:

saudemental@ulsm.min-saude.pt

Fontes: 1. Direção-Geral da Saúde; 2. Organização Mundial de Saúde; 3. Ordem dos Psicólogos Portugueses; 4. *Como sorrir em tempos de isolamento social? Manual para adultos*; BRAIN 4.0; 5. Mental Health America; 6. Rethink Mental Illness



Cuidar da Saúde Mental durante a pandemia



**DEPARTAMENTO DE
SAÚDE MENTAL**

Sentimentos Naturais

Em tempos incertos, como é o caso desta pandemia de coronavirus, é natural que todos nós sintamos alguns dos seguintes:

Frustração
Ansiedade e Medo
Preocupação
Angústia
Incerteza
Solidão
Aborrecimento
Tristeza
Falta de esperança
Sensação de Impotência



Porque é que é importante estarmos conscientes dos nossos pensamentos e emoções?

Estes sentimentos podem fazer-se sentir de várias formas: cansaço, calafrios, sensação de distanciamento da realidade, sensação de falta de controlo, taquicardia, insónias... Os sintomas podem ser variados, mas o importante é perceber que eles podem acontecer e que é possível lidar com eles.

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

Para tornar mais fácil este período de isolamento, deixamos algumas dicas e sugestões para promover a sua saúde mental.

Dicas para manter a Saúde Mental

Confirme o seu stock de medicação.



Verifique que tem medicação de reserva em sua posse. Antes de iniciar o último blister, contacte o seu médico para renovar a prescrição. Informe-se se na sua farmácia fazem entregas ao domicílio e se têm stock da sua medicação habitual. Se fizer medicação injetável no hospital ou centro de saúde, deverá manter essas consultas.

Consulte apenas fontes de informação fidedignas.

Não confie nas informações que circulam nas redes sociais, salvo as de entidades fidedignas. Obtenha a informação a partir de notícias oficiais, organizações nacionais ou internacionais de saúde e comunicados.

Evite exposição excessiva a noticiários.



Defina um período diário para ver os noticiários, de forma a limitar o contacto com notícias que podem causar perturbação e inquietação em si ou nos seus familiares.

Mantenha uma rotina.



As rotinas são essenciais para manter a saúde mental. Procure estabelecer uma rotina que se adeque às suas circunstâncias atuais, mas que o mantenha ativo e estruturado. Pode ser interessante juntar as pessoas que coabitam consigo e construírem, em conjunto, um horário

Dicas para manter a Saúde Mental

Mantenha-se ocupado com atividades que aprecie.

Assegure tempo do seu horário para as atividades que mais gosta de fazer (desde que não vão contra as indicações de isolamento), seja cozinhar, ler, ver televisão, etc. Se possível, mesmo em isolamento em casa, procure fazer também alguma atividade física.

Mantenha contacto com familiares e amigos.



Estar isolado em casa não significa que não possa socializar. Ligue por telemóvel ou, até, por videochamada, com os seus familiares e amigos para partilharem novidades e manterem os laços de amizade.

Fale com alguém de confiança.



Se se sentir ansioso ou preocupado com o coronavirus, é sempre bom obter a perspetiva de outra pessoa. Procure alguém que considere de confiança. Fale de forma honesta sobre as suas preocupações e os seus sentimentos. É natural que nos sintamos assoberbados com pensamentos negativos de vez em quando, mas uma conversa aberta ajuda muito a cortar esse ciclo de pensamentos.

Durma bem e alimente-se de forma saudável.



Evite desregular os seus ritmos biológicos. Durma apenas de noite, no horário habitual, pelo menos 7h por noite. Faça uma alimentação saudável, a horas certas. Evite bebidas alcoólicas e não consuma drogas.