

COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA QUEM TEM
PROBLEMAS DE SAÚDE PSICOLÓGICA E
PARA OS SEUS FAMILIARES E AMIGOS**

VIVER COM UM PROBLEMA DE SAÚDE PSICOLÓGICA É, POR SI SÓ, UM DESAFIO.

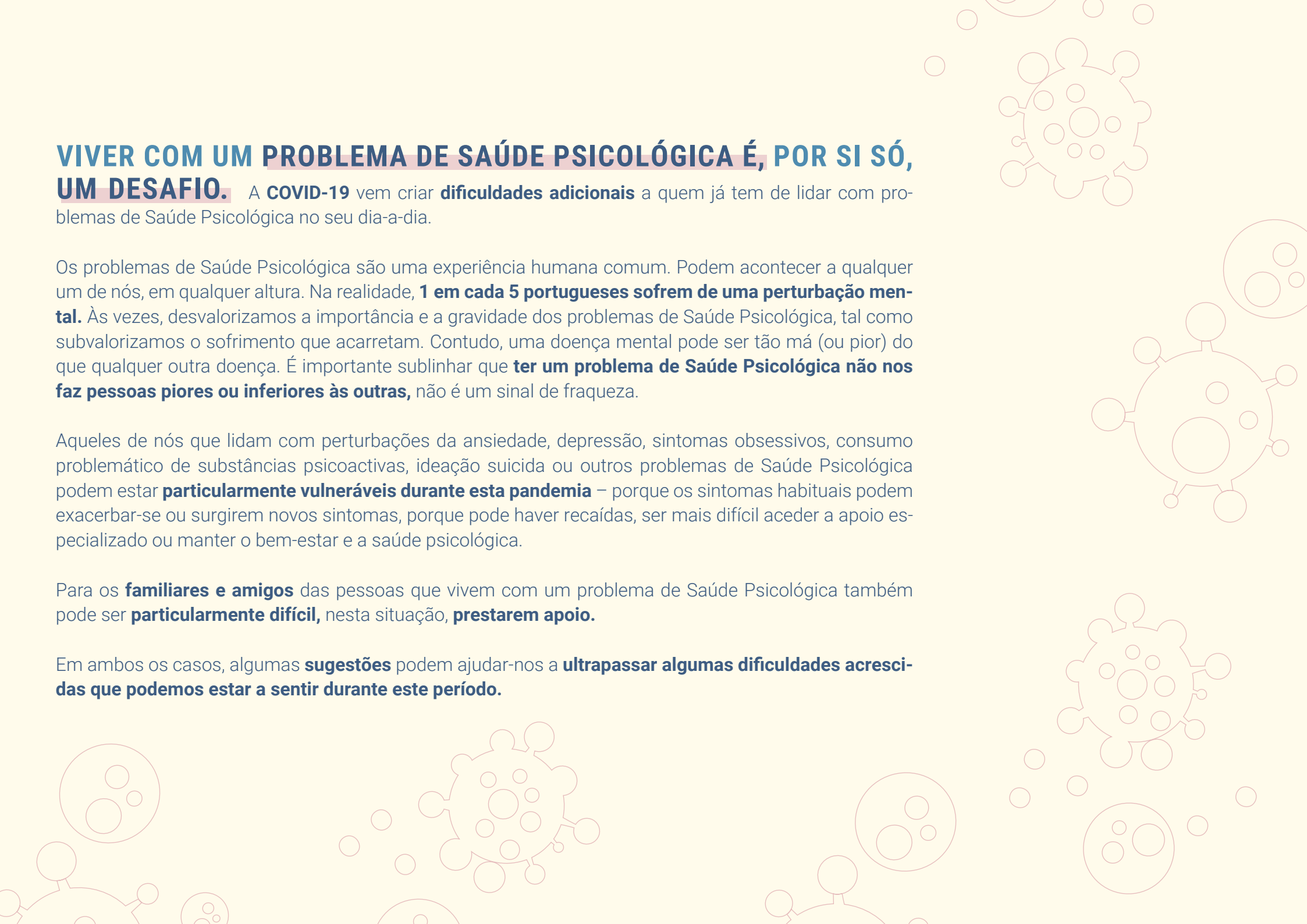
A COVID-19 vem criar **dificuldades adicionais** a quem já tem de lidar com problemas de Saúde Psicológica no seu dia-a-dia.

Os problemas de Saúde Psicológica são uma experiência humana comum. Podem acontecer a qualquer um de nós, em qualquer altura. Na realidade, **1 em cada 5 portugueses sofrem de uma perturbação mental**. Às vezes, desvalorizamos a importância e a gravidade dos problemas de Saúde Psicológica, tal como subvalorizamos o sofrimento que acarretam. Contudo, uma doença mental pode ser tão má (ou pior) do que qualquer outra doença. É importante sublinhar que **ter um problema de Saúde Psicológica não nos faz pessoas piores ou inferiores às outras**, não é um sinal de fraqueza.

Aqueles de nós que lidam com perturbações da ansiedade, depressão, sintomas obsessivos, consumo problemático de substâncias psicoactivas, ideação suicida ou outros problemas de Saúde Psicológica podem estar **particularmente vulneráveis durante esta pandemia** – porque os sintomas habituais podem exacerbar-se ou surgirem novos sintomas, porque pode haver recaídas, ser mais difícil aceder a apoio especializado ou manter o bem-estar e a saúde psicológica.

Para os **familiares e amigos** das pessoas que vivem com um problema de Saúde Psicológica também pode ser **particularmente difícil**, nesta situação, **prestarem apoio**.

Em ambos os casos, algumas **sugestões** podem ajudar-nos a **ultrapassar algumas dificuldades acrescidas que podemos estar a sentir durante este período**.



RECOMENDAÇÕES PARA QUEM VIVE COM UM PROBLEMA DE SAÚDE PSICOLÓGICA



- ⇒ **Lembre-se que a situação de pandemia é temporária.** Pode parecer difícil “ver a luz ao fundo do túnel”, mas, progressivamente, existirá um regresso a algumas das nossas rotinas habituais. Centre-se no momento presente e naquilo que pode controlar. Encare a situação um dia de cada vez.
- ⇒ **Doseie o acesso à informação e desconecte-se.** Manter-se informado é útil, mas o excesso de informação pode aumentar a nossa ansiedade e desencadear pensamentos negativos, intensificando desnecessariamente alguns comportamentos (por exemplo, as pessoas com perturbação obsessivo-compulsiva podem intensificar os rituais de limpeza). Basta informar-se, junto de fontes oficiais, uma a duas vezes por dia. Se possível, durante alguma(s) parte(s) do dia, desligue mesmo os aparelhos electrónicos – televisão, telefone, tablet, computador – e ocupe esse tempo com uma actividade relaxante.
- ⇒ **Esteja atento aos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.** Lembre-se do que já sabe sobre si próprio e sobre o seu problema de Saúde Psicológica. Vigie os seus sintomas e identifique se houve alguns que se intensificaram (por exemplo, houve um aumento dos seus pensamentos intrusivos ou comportamentos repetitivos?) ou outros que surgiram. Se notar um agravamento dos seus sintomas ou sentir dificuldade em lidar com sintomas novos, contacte os profissionais de saúde que o acompanham.
- ⇒ **Distinga possibilidade e probabilidade.** A ansiedade pode “enganar” o nosso pensamento e dar-nos uma percepção de risco excessivamente elevada. Entenda que é possível que fique doente com COVID-19, no entanto, se cumprir todas as recomendações de protecção, *não é provável* que seja contaminado.
- ⇒ **Conheça e cumpra as recomendações das autoridades de saúde, sem exageros.** Por exemplo, a recomendação, baseada na evidência científica, é de que devemos lavar as mãos, com água e sabão, durante 20 segundos. Por isso, respeite este tempo, não vale a pena lavá-las durante mais tempo, não vão ficar melhor lavadas se o fizer. Siga as regras tal como foram enunciadas pelas autoridades de saúde.

» **Substitua os pensamentos negativos por pensamentos realistas.** Se tem pensamentos intrusivos e recorrentes (por exemplo, “E se ficar doente?” ou “Nunca mais vou voltar ao trabalho”), procure substituí-los por pensamentos mais adequados à realidade (por exemplo, “Se ficar doente, seguirei todos os procedimentos de saúde que os profissionais de saúde me recomendarem” ou “Esta situação é temporária, estão a ser tomadas medidas para que possamos todos retomar, progressivamente as nossas rotinas habituais”).

» **Lembre-se que, se o pior acontecer, vai saber lidar com a situação.** Pense qual seria, para si, o pior cenário e lembre-se que mesmo que ele acontecesse, teria os recursos necessários para lidar com ele. Recorde outros momentos difíceis e situações adversas que já tenha ultrapassado.

» **Fale sobre os seus medos e preocupações.** Falar com alguém em quem confie sobre os seus receios e preocupações pode ajudá-lo a tranquilizar-se e é útil ouvir o ponto de vista de outra pessoa. Todavia, falar com alguém que também está ansioso pode não ser a melhor hipótese. Procure alguém com quem possa ter uma conversa aberta e honesta sobre os seus sentimentos. Se preferir, **pode falar com um Psicólogo** ou ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.

» **Encontre-se virtualmente com familiares e amigos.** Combinem jogar um jogo em conjunto, começar um clube de leitura, cozinhar juntos ou simplesmente pôr a conversa em dia.

» **Estruture o seu dia e cumpra uma rotina.** Muito tempo sem alguma rotina ou horário pode deixar-nos mais passivos e a ruminar em pensamentos negativos. Estabeleça uma rotina para o seu dia: a que horas se levanta, faz as refeições e realiza determinadas tarefas e actividades? No final do dia, verifique o que cumpriu e estabeleça as tarefas para o dia seguinte. Se necessário, utilize lembretes, (em papel ou no telemóvel, por exemplo), que o ajudem a recordar das tarefas e do horário em que as deve realizar.

» **Realize actividades que lhe dêem prazer.** Que actividades gosta de fazer? Aumente o tempo dedicado às actividades que costumam dar-lhe prazer ou

descubra outras que goste de fazer.

» **Use o humor.** O humor não significa falta de respeito ou incapacidade de reconhecer a gravidade da situação. O humor é uma estratégia saudável para lidar com situações difíceis, que contribui para diversificar e controlar melhor pensamentos e emoções. O humor pode proporcionar-nos momentos de alegria e tranquilidade, contribuindo para aliviar tensões e fortalecer os nossos laços com os outros.

» **Use estratégias de relaxamento.** Experimente utilizar **técnicas de respiração** e de relaxamento ou outras práticas que o ajudem a controlar a ansiedade.

» Se possível, **saia de casa uma vez por dia**, para dar um passeio de curta duração, na sua zona de residência, preferencialmente a pé e adoptando as medidas de protecção recomendadas pelas autoridades de saúde.

» **Mantenha o acompanhamento de saúde pelos profissionais de saúde a que habitualmente recorre.** Por exemplo, se era acompanhado por um Psicólogo, explore com ele a possibilidade de continuar o acompanhamento à distância (as consultas psicológicas à distância são igualmente baseadas em evidência científica) ou retomar o acompanhamento presencial.

» **Tome a medicação usual.** Certifique-se que tem a quantidade de que necessita e a toma correctamente. Se a medicação que toma habitualmente estiver a acabar, fale com o profissional de saúde que o acompanha.

» **Peça ajuda.** Se sente mais dificuldade do que é habitual em lidar com o seu problema de Saúde Psicológica ou se surgiram sintomas novos, contacte os profissionais de Saúde que o acompanham (ou, nessa impossibilidade, ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24).

RECOMENDAÇÕES PARA FAMILIARES E AMIGOS

» **Conheça a doença.** Procure aprender sobre o problema de Saúde Psicológica, de modo a poder compreender melhor a experiência do seu familiar ou amigo e poder ajudá-lo. Aceite que pode não compreender o comportamento do seu familiar ou amigo e que ele pode ter uma perspectiva diferente sobre a realidade. Os problemas de Saúde Psicológica afectam pessoas diferentes de formas diferentes.

» **Mantenha-se presente.** Tente reduzir o impacto do isolamento e da situação de incerteza que vivemos, proporcionando momentos de partilha e certificando-se que o seu familiar ou amigo não se isola e se mantém conectado com os outros. Ligue-lhe ou escreva-lhe regularmente. Mostre-se disponível para o que for necessário.

» **Escute activamente.** Lembre-se que não precisa de resolver o problema do seu familiar ou amigo ou sequer de oferecer conselhos. Frequentemente, apenas ouvir e mostrar interesse, disponibilidade e respeito, pode ajudar muito. Mantenha uma atitude apaziguadora, procurando apoiar a desconstrução de alguns pensamentos negativos.

» **Pergunte como pode ajudar.** Esclareça junto do seu familiar ou amigo o que pode fazer para ajudá-lo a sentir-se mais seguro e tranquilo. Encoraje-o a pensar sobre estratégias que resultaram no passado e dê sugestões (por exemplo, ligar para conversar, fazer exercícios de relaxamento em conjunto, dar ajudas práticas como ir às compras, fazer uma refeição ou lembrá-lo de tomar a medicação).

» **Seja paciente.** Às vezes, o nosso familiar ou amigo pode dizer-nos algo desagradável ou afastar-nos. É natural que nos sintamos magoados, especialmente porque estamos a dar o nosso melhor para o tentar ajudar. Lembre-se que pode ser difícil, para quem tem um problema de Saúde Psicológica, lidar com experiências adversas e emoções negativas.



» **Seja compreensivo.** Lembre-se que não é possível “carregar num interruptor e desligar os sintomas”. Os problemas de Saúde Psicológica não dependem da “força de vontade” do seu familiar ou amigo. É natural que, por muito que a pessoa queira sentir-se melhor e comportar-se de forma diferente, não o consiga fazer. É mais importante ouvir as suas preocupações e receios, do que, na tentativa de ajudá-lo a enfrentar os seus problemas e a encontrar soluções práticas, forçá-lo a adoptar comportamentos para os quais pode não estar preparado.

» **Ajude a procurar ajuda.** Se considera que houve um aumento dos sintomas, que surgiram sintomas novos ou que o seu familiar/amigo está a sofrer e a ter dificuldades em lidar com a situação, incentive-o a procurar ajuda – um Psicólogo pode ajudar. Se necessário, ajude-o a encontrar ajuda (por exemplo, fazendo o telefonema de contacto com o profissional de saúde ou indo à consulta, aguardando na sala de espera).

» **Permaneça calmo.** Numa situação de crise (por exemplo, um ataque de pânico) é importante que permaneça calmo. Explique ao seu familiar ou amigo que está presente para o ajudar (mesmo que à distância). Incentive-o a respirar devagar e profundamente (por exemplo, contando em voz alta). Sempre que necessário, ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

CUIDE DE SI.

Compreenda o que pode e quer ou não fazer. Não se sinta culpado por reservar tempo para si, sempre que sentir necessário. Lembre-se que está a fazer algo importante pelo seu familiar ou amigo, oferecendo a sua disponibilidade e apoio.

