

COVID-19

Bem estar psicossocial em situação de isolamento




O que devo ter em conta em situação de isolamento, para o meu bem-estar:

A melhor forma de mitigar os efeitos da COVID-19 é o isolamento social, pois ajuda a conter a propagação do vírus e a garantir a segurança de todos. Diversas práticas podem ser realizadas a fim de diminuir o stress e a ansiedade que esta situação pode criar.

- Sentir stress, tristeza, angústia, raiva e ansiedade é normal. Saiba por que está em isolamento e entenda a importância de o fazer. Este período não vai durar para sempre e tem um propósito.
- Realize atividades que goste e para as quais normalmente não tem tempo, aproveite para aprender algo novo, retome contactos e mantenha as rotinas dentro do possível, com os ajustes necessários.
- Mantenha-se informado, mas evite dar demasiada atenção aos media. Não acredite em tudo o que for partilhado consigo. Opte por fontes confiáveis de informação, como a Direção-Geral da Saúde (DGS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS).
- Proteja-se a si e aos outros: contacte regularmente com familiares e amigos através do telefone ou plataformas de comunicação online.
- Mantenha-se em corpo sã: faça atividade física simples, como ioga, dança e exercícios de fortalecimento muscular. Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Evite consumir drogas ou bebidas alcoólicas e tente manter horários regulares de sono e alimentação durante este período.
- Os canais de apoio como a linha SNS24 e os sites da DGS e da OMS estão disponíveis. Peça ajuda se achar necessário e ofereça ajuda se vir algum familiar em situação de sofrimento. Lembre-se que não está sozinho.
- Se tem mais de 70 anos, tome especial cuidado e evite sair à rua. Peça a ajuda a um familiar ou vizinho para o essencial, fazer compra ou ir à farmácia, por exemplo. Lembre-se que a diminuição de visitas de familiares tem um propósito de proteção e é uma medida temporária. Experimente as videochamadas para comunicar com quem gosta. Mantenha uma alimentação saudável, boa higiene do sono e não se esqueça dos medicamentos que costuma tomar. Não hesite em pedir ajuda se tiver dificuldades.
- Se tem crianças a seu cargo, comece por lhes explicar o que é o vírus e como se transmite, numa linguagem que compreenda, ajude a criança a sentir que pode ajudar a combater o vírus (os cuidados que podemos ter são uma forte arma no combate a esta doença), explique-lhe como se pode proteger a si e aos outros, valide os sentimentos de ansiedade, medo, frustração e aborrecimento e encoraje uma atitude positiva (uso de jogo, brincadeiras, histórias, videochamadas com amigos e familiares), transmita esperança e segurança em relação ao futuro.

O que posso fazer para aumentar a resiliência na minha comunidade?

Os sentimentos negativos que a pandemia do COVID-19 provocam, junto das inúmeras incertezas associadas à situação, e a sensação de falta de controlo, contribuem para o aumento de crenças erróneas, de estereótipos e do estigma social, sendo um fator de risco à coesão social. A proteção mútua e proatividade social é essencial:

- 
- Ter consciência que o COVID-19 é um fenómeno global, que pode afetar qualquer um, sem exceção, todos podem estar em risco de ser infetados.
 - Cumprir rigorosamente as recomendações da DGS e promover, junto dos familiares e amigos, mesmo que à distância, a adoção de comportamentos de proteção, higienização das mãos e do espaço, etiqueta respiratória, distanciamento social e isolamento.
 - Manter-se informado e atualizado, escolhendo fontes credíveis de informação, como a DGS e a OMS. Utilizar as redes sociais com consciência e responsabilidade, não partilhando informações ou imagens que não provenham de fontes credíveis.
 - Estar consciente que a desinformação aumenta o estigma e discriminação, resultando num aumento de comportamentos de risco que reforçam a propagação da doença. Com medo de rejeição social e de violência, as pessoas podem não procurar aconselhamento de saúde atempadamente, desvalorizar as recomendações ou tentar encobrir situações e comportamentos de risco.
 - Ser empático e solidário. A solidariedade coletiva e a cooperação são uma ferramenta importante no alívio da ansiedade e do medo.
 - Manter o contacto com os familiares, os amigos e a comunidade através de meios de comunicação à distância, não esquecendo quem está mais vulnerável, mais isolado, ou institucionalizado.

Informação da Ordem dos Psicólogos Portugueses - <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19>