COVID-19

COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e os que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

Se está a experienciar uma situação de isolamento pode encontrar abaixo algumas das respostas habituais a esta experiência e recomendações que o/a podem ajudar a enfrentá-la.

COMO CUIDAR DE SI PRÓPRIO?

MANTENHA-SE INFORMADO E COMPREENDA O RISCO.

A cobertura mediática pode criar a impressão de que existe um perigo e um risco maior do que aquele que realmente existe. Procure estar actualizado sobre o que se passa, mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação. Escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da DGS e OMS ou SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o diagnóstico e o tratamento a profissionais de Saúde.

PEÇA AJUDA.

Assegure-se que pede ajuda e fala sobre o que precisa para se sentir seguro e confortável – medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação.

MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMILIARES.

Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento. Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fale “cara a cara” utilizando as videochamadas.

REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE.

Leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos, envolva-se em actividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade. Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo.

MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL.

Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas. Se for praticável, trabalhe a partir de casa.

FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

(exercícios simples no chão, dança, yoga)

e tenha uma

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

MANTENHA-SE ESPERANÇOSO E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM.

Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais de saúde. Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas, nos profissionais de saúde e recorra às estratégias que costumam resultar consigo noutras situações difíceis.

LEMBRE-SE

O ISOLAMENTO CONTRIBUI PARA QUE O VÍRUS NÃO SE PROPAGUE.

O PERÍODO DE ISOLAMENTO NÃO IRÁ DURAR PARA SEMPRE. SÃO ALGUNS DIAS.

TAL COMO LIDOU COM OUTRAS SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO PASSADO, TAMBÉM SERÁ CAPAZ DE LIDAR COM ESTA.

TENTE MANTER AS SUAS ROTINAS E ACTIVIDADES HABITUAIS, BEM COMO UMA ATITUDE POSITIVA.

APROVEITE PARA FAZER ALGUMAS DAS COISAS PARA AS QUAIS NÃO COSTUMA TER TEMPO.

O QUE ESPERAR APÓS O PERÍODO DE ISOLAMENTO?

Depois da experiência de isolamento podemos sentir um **MISTO DE EMOÇÕES** – tristeza, raiva, alívio. E ter dificuldade em conectarmo-nos com amigos e familiares, sobretudo aqueles que revelaram receio de contrair a doença por terem contacto connosco. Partilhe informação sobre a doença e o risco para os outros, de modo a acalmar possíveis medos e facilitar esse relacionamento.

Se experienciar stresse, nervosismo ou ansiedade extremas, dificuldades em dormir, comer de mais ou de menos, incapacidade em realizar as actividades do dia-a-dia ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação, ligue para SNS24 ou fale com um profissional de Saúde.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS

- Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se **tristes, ansiosas, com medo, confusas** com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer **mais "birras**" e mostrar-se mais **dependentes, irritáveis** e terem **dificuldade em adormecer.**

- Aceite que **existirão conflitos e "birras". Seja compreensivo e paciente** perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.

- Dê-lhes **oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios.** Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade. **Explique-lhes a importância do isolamento** e assegure-as de que são apenas alguns dias.

- As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou vêem na televisão. **Limite a sua exposição a notícias** que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada da situação actual.

- Procure **manter as actividades diárias habituais,** nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar.

- Encare a situação de isolamento como uma **oportunidade de passarem mais tempo juntos** e realizarem **actividades em conjunto.**

- Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para **realizar actividades para as quais não costumam ter tempo:** jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.

- No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por email **informação de estudo, actividades ou trabalhos.**

- Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum **tempo apenas para si próprios.** E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem actividades em separado.

- Ligue-lhe e mostre-se disponível para falar.
- Expresse o seu apoio e amor.
- Sugira-lhe actividades que o possam manter interessado.
- Agradeça-lhe o que está a fazer e recorde-o que se está a proteger a si próprio e aos que o rodeiam, impedindo o vírus de se propagar.
- Mantenha-se informado. Recolha informação que o possa ajudar a determinar com exactidão os riscos que corre, de modo a poder tomar as precauções razoáveis. Pesquise informação de instituições oficiais, nas quais possa confiar, como o site da DGS ou o SNS24.

SE TEM UM AMIGO OU FAMILIAR EM ISOLAMENTO…

O QUE ESPERAR:
REACÇÕES POSSÍVEIS

Reagimos de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma "certa" de reagir. No entanto, numa experiência de isolamento é normal e comum sentirmos:

ANSIEDADE E MEDO relativamente à nossa saúde, à saúde de outras pessoas próximas ou com quem possamos ter contactado, e à experiência de termos de monitorizar sintomas de doença.

PREOCUPAÇÃO com o facto de amigos ou familiares terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, com o facto de ficarmos afastados do trabalho e com as dificuldades logísticas de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.

ANGUSTIADOS por não podermos cuidar dos nossos filhos, de outras pessoas a nosso cargo ou de dependermos de outros e ficarmos a seu cargo.

INCERTEZA sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecermos em isolamento.

SOLIDÃO por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do "resto do mundo".

FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas e actividades habituais.

ZANGA, por estarmos em isolamento ou pensarmos que fomos expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas.

TRISTEZA, MEDO, FALTA DE ESPERANÇA, desejo de consumir **álcool e drogas,** alterações de **apetite** ou dos hábitos de **sono.**

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS