




# COVID-19

## COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO



**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.

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.



## PEÇA AJUDA.



## 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.

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.



## REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE.

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



**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.**

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

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.

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.



O QUE  
ESPERAR  
APÓS O PERÍODO  
DE ISOLAMENTO?

# 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**.



