

Mensagem para o público geral durante o Surto de Covid-19

Como lidar com o stress:

- ✓ É normal sentir-se triste, stressado, preocupado, confuso, assustado ou revoltado durante uma crise como esta;
- ✓ Fale com as pessoas em quem confia, contacte os seus amigos ou familiares;
- ✓ Ao permanecer em casa, deve manter um estilo de vida saudável (dieta adequada, sono, exercício e contacto social). Mantenha-se em contacto com familiares e amigos através de e-mail, chamadas telefónicas e uso de plataformas de redes sociais.
- ✓ Não use tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções.
- ✓ Se se sentir sobrecarregado, contacte os profissionais que habitualmente o acompanham, profissionais do seu Centro de Saúde, ou pessoas de confiança na sua comunidade (vizinhos, pessoas da sua Igreja)
- ✓ Tenha um plano para obter ajuda para necessidades psicossociais, de saúde física e mental.
- ✓ Obtenha conhecimentos acerca dos seus fatores de risco e sobre as precauções a tomar. Use fontes credíveis de informação como a DGS ou autoridades de saúde locais.
- ✓ Use as suas experiências anteriores para atravessar momentos difíceis e lidar com as suas emoções.

Ajudar os idosos a lidar com o stress durante o surto de COVID-19

1/2

Os idosos, especialmente em isolamento e com declínio cognitivo/demência, podem ficar mais ansiosos, agitados, agressivos, isolados, desconfiados durante o surto ou isolamento. Providencie suporte emocional através de redes informais (famílias) e profissionais de saúde. Partilhe informação simples acerca do que se está a passar e sobre a forma de diminuir o risco de infeção, usando linguagem compreensível.

As sugestões seguintes aplicam-se geralmente a idosos na comunidade. Para pessoas que estão em cuidados residenciais (como seja lares), os responsáveis e cuidadores formais devem implementar medidas de segurança para prevenir o contágio e a ansiedade excessiva. Deve também ser dada particular atenção aos cuidadores formais que, por terem que apoiar mais os idosos residentes, não poderão estar o tempo habitual com as suas famílias.

Os idosos são particularmente vulneráveis ao COVID-19 dado o seu acesso limitado a fontes de informação, menor imunocompetência e maior taxa de mortalidade. Preste atenção particular a grupos de alto risco, como os idosos a viver sozinhos/sem familiares próximos, com estatuto socioeconómico baixo e/ou comorbilidades como declínio cognitivo/demência ou outras doenças mentais.

Idosos com declínio cognitivo ligeiro ou fases precoces de demência devem ser informados acerca do que se está a passar dentro das suas capacidades.

Para pessoas em fases moderadas a tardias de demência, as suas necessidades médicas e de vida diária devem ser asseguradas durante o tempo de quarentena.

- ✓ Assegurar a continuidade dos cuidados médicos de idosos com/sem COVID-19 durante o surto, o que inclui o acesso contínuo a terapêutica essencial (diabetes, doenças oncológicas, renais, HIV). Pode reforçar-se a utilização de contactos telefónicos ou de Skype.
- ✓ Aos idosos isolados deve ser fornecida informação fidedigna acerca de fatores de risco, mas também das possibilidades de melhoria e recuperação;
- ✓ Adaptação dos serviços de cuidados domiciliários para utilização de tecnologia (*WhatsApp*, por exemplo) de forma a providenciarem treino e aconselhamento aos cuidadores formais e informais.

Devemos estar cientes de que os idosos poderão ter um **acesso limitado a apps de comunicação**.

- ✓ Forneça-lhes informação de relevo e acessível, e alguns factos acerca do surto de COVID-19, como a progressão, o tratamento e estratégias eficazes para prevenir a infeção.

Ajudar os idosos a lidar com o stress durante o surto de COVID-19

2/2

- ✓ A informação deve ser facilmente compreensível (linguagem clara, simples, com tamanho de letra grande) e proveniente de fontes fidedignas (folhetos, media) para prevenir comportamentos irracionais como, a utilização de medicamentos “naturais” não eficazes.
- ✓ A melhor forma de contactar os idosos é via telefone. Encoraje os familiares ou amigos a telefonar regularmente aos seus familiares idosos e a ensiná-los a usar videochamadas.

Os idosos podem não estar familiarizados com o uso de equipamentos de proteção ou métodos de prevenção ou recusarem-se a usá-los.

- ✓ As instruções de uso devem ser comunicadas de forma clara, concisa e paciente.

Os idosos podem não saber utilizar os serviços *online* como compras para bens essenciais, linhas de apoio ou cuidados de saúde.

- ✓ Providencie detalhes e formas de obter apoio prático se necessário, como entrega de alimentos ou medicamentos;
- ✓ A distribuição de bens e serviços como materiais preventivos (máscaras faciais e desinfetantes), e de bens alimentares pode ajudar a reduzir a ansiedade;
- ✓ Explique aos idosos exercícios físicos simples para fazerem em casa, de forma a manterem a mobilidade e diminuir o aborrecimento;

- ✓ Encoraje idosos com experiência e conhecimento a voluntariarem-se em esforços comunitários de resposta ao surto de COVID-19. Os idosos podem providenciar suporte aos seus pares e familiares

Sugestões de atividades a desenvolver durante o isolamento/quarentena:

- Exercício físico;
- Tratar das plantas, fazer tricot, crochet, etc;
- Exercícios cognitivos;
- Ler livros e revistas;
- Redução do tempo gasto a ver imagens e notícias que promovem o medo e a insegurança na televisão;
- Reduzir o tempo a ouvir rumores;
- Procurar informação de fontes fidedignas;
- Reduzir o tempo de procura de informação (1-2 vezes por dia, em vez de a todas as horas);

Durante a quarentena/isolamento e sempre que possível, devem ser mantidos canais de comunicação seguros e regulares de forma a diminuir a solidão e o isolamento psicológico.

Como ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de COVID-19

- ✓ Promova a escuta ativa e uma atitude compreensiva para com as crianças. Elas poderão reagir a esta situação de diferentes formas: poderão ficar mais dependentes, ansiosas, distantes, agitadas, com sentimentos de raiva, pesadelos, enurese noturna, ou alterações de humor frequentes.
- ✓ As crianças sentem-se muitas vezes aliviadas se conseguirem expressar e comunicar os seus sentimentos num ambiente seguro e de suporte. Cada criança tem a sua forma particular de expressar emoções. Ajude-as a encontrar formas positivas para expressar sentimentos como a raiva, medo ou tristeza.
- ✓ Desenvolva um ambiente sensível e cuidadoso em torno delas. As crianças precisam do amor dos adultos e da sua atenção, sobretudo em tempos difíceis.
- ✓ Lembre-se que as crianças estão muito atentas à forma como os adultos reagem em situação de crise. Estes devem permanecer calmos, ouvir as suas preocupações, falar atentamente com elas e tranquilizá-las. Se for apropriado e em função da sua idade, encoraje os pais/cuidadores a abraçar os seus filhos, dizendo-lhes que são amados e que têm orgulho deles. Isto fará com que se sintam mais seguros.
- ✓ Crie oportunidades para que as crianças possam brincar e relaxar.
- ✓ Mantenha as crianças perto dos seus pais e família. Se for seguro, evite separá-las dos cuidadores. Se for preciso separá-las dos seus cuidadores primários, assegure-se de que são providenciados cuidados alternativos e que se mantém a segurança da criança.
- ✓ Caso as crianças se separem dos seus cuidadores, assegure que existe um contacto regular e frequente (por ex. via telefone e videochamadas). Certifique-se de que são mantidas condições de proteção e de salvaguarda da criança.
- ✓ Mantenha rotinas e horários regulares, ou ajude a criar novas atividades num novo ambiente, incluindo aprendizagem, jogos e relaxamento. Se possível, mantenha os trabalhos de casa, estudo ou outras atividades de rotina desde que não coloquem em risco as crianças, ou que vão contra as autoridades de saúde.
- ✓ Forneça informação clara e adequada acerca das medidas de proteção do contágio, numa linguagem que possam entender. Demonstre às crianças o que podem fazer (por exemplo, lavagem eficaz das mãos)
- ✓ Evite especular sobre rumores ou informação não verificada.
- ✓ Explique o que se está a passar de forma honesta, tranquilizadora e apropriada à idade.
- ✓ Explique para que serve o equipamento de proteção às crianças para que não fiquem assustadas.
- ✓ Ajude os adultos/cuidadores a organizarem atividades durante o isolamento/quarentena. Estas atividades podem dar informação sobre o vírus mas também manter as crianças ativas enquanto não estão na escola, por exemplo:
 - jogos de lavagem das mãos com rimas;
 - histórias imaginárias sobre o vírus;
 - jogos divertidos relacionados com a limpeza e desinfecção da casa;
 - desenhos e cantigas sobre vírus e micróbios.

Ajudar os profissionais de saúde a lidar com o stress durante o surto de COVID-19

1/2

Ficar muito ansioso é uma experiência porque muitos de nós irão passar, nos próximos tempos. Isso é perfeitamente normal nesta situação. Os profissionais de saúde irão sentir muitas vezes que não estão a fazer tudo o que deviam, nem suficientemente bem, ou que estão demasiado sobrecarregados, para além de terem de lidar com uma série de medidas restritivas.

A sensação de stress e os sentimentos associados a ele, não querem dizer que não seja capaz de fazer o que é necessário, ou que seja fraco, mesmo que seja isso que sente neste momento. Na realidade, o stress também pode ser útil. Neste momento, o stress permite-lhe continuar a trabalhar, e dá-lhe objectivos claros.

- ✓ Lidar com o stress e garantir o seu bem-estar emocional é tão importante nesta altura como a sua saúde física.
- ✓ Alguns profissionais podem sentir-se ostracizados pelos outros devido ao estigma, o que pode tornar a situação mais difícil. Se possível mantenha-se ligado às pessoas que são mais importantes para si, por exemplo por meio digitais.

Esta é uma situação única e sem precedentes para a maior parte de nós. Apesar disso, utilizar as estratégias que usou no passado para lidar com o stress pode ajudá-lo. As estratégias para lidar com o stress são as mesmas, apesar de o cenário ser diferente.

- ✓ **Se o stress se agravar e se sentir “esmagado”, não se culpabilize.** Todas as pessoas têm reacções de stress e lidam com elas de formas diferentes. Problemas pessoais actuais e do seu passado, podem afectar o seu bem-estar no dia-a-dia no trabalho. Também pode notar diferenças na sua forma de trabalhar, pode mudar frequentemente de humor, estar mais irascível, sentir-se em baixo ou mais ansioso; pode sentir-se exausto fisicamente, ter dificuldade em relaxar, ou pode ainda ter sintomas físicos inexplicáveis, como dores musculares ou dores de estomago.
- ✓ O stress crónico pode afectar o seu bem-estar e o seu trabalho, e pode continuar a afectá-lo mesmo depois da situação melhorar.
- ✓ Se o stress se tornar “esmagador”, por favor fale com o seu chefe ou com alguém adequado para lhe dar o suporte necessário.

Ajudar os profissionais de saúde a lidar com o stress durante o surto de COVID-19

2/2

Mensagem para os coordenadores e responsáveis por equipas

- ✓ Se é coordenador, ou responsável por uma equipa, ajudá-los a lidar com o stress crónico, e proteger a sua saúde mental neste período, significa que eles terão uma maior capacidade de desempenhar as suas tarefas, quer sejam profissionais de saúde, quer desempenhem outros papéis.
- ✓ Avalie regularmente e reforce o bem-estar emocional do seu staff e mostre-se disponível para que possam falar consigo se a saúde mental se agravar.
- ✓ Assegure uma boa qualidade da comunicação e garanta que a informação relevante e regular chega a todos. Isto pode ajudar a resolver o sentimento de incerteza e ajuda os profissionais a terem um sentimento de controlo.
- ✓ Tente assegurar que o seu staff tem períodos de descanso e recuperação de acordo com o que for necessário. Descansar é fundamental para a saúde física e para o bem-estar emocional e permite que os profissionais tomem também conta de si.
- ✓ Assegure uma breve reunião regular para permitir que os profissionais expressem as suas dúvidas e preocupações, e encoraje o apoio entre colegas.
- ✓ Sem quebrar a confidencialidade, dê atenção aos elementos do seu staff que podem estar a passar por dificuldades na sua vida pessoal, que tenham tido sintomatologia psiquiátrica anteriormente, ou que estejam isolados socialmente.

Ajudar os profissionais de saúde a cuidar de si próprios durante o surto de COVID-19

Existem algumas atividades que promovem a autoajuda (durante e após a crise):

- ✓ Gerir os recursos pessoais;
- ✓ Planear a segurança da família;
- ✓ Obter a nutrição, os exercícios e o relaxamento necessário;
- ✓ Utilizar as seguintes estratégias de gestão de stress/ coping positivo:
 - Partilha de experiências/ Intervisão;
 - Praticar técnicas de relaxamento e descanso (entre turnos/ folgas);
 - Aumentar a frequência de atividades de prazer;
 - Passar tempo com a sua família e amigos;
 - Escrever, manter um diário;
 - Limitar o uso de cafeína, nicotina, álcool e outras substâncias.
- ✓ Esperar **um período de reajustamento** ao regressar à rotina normal.
- ✓ **Procurar ajuda** se as reações e respostas extremas ao stress se mantiverem por 2 ou 3 semanas;
- ✓ Refletir e aceitar o que fez bem, os **aspectos a melhorar**, e os limites do que podia fazer dadas as circunstâncias.