

Perguntas Frequentes

**Como manter a minha
saúde mental?**



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Como manter a minha saúde mental?

1. Quem são as pessoas que poderão reagir pior ao stress provocado por esta pandemia?
2. Quais são as reacções expectáveis perante o stress associado a esta situação? E nas crianças?
3. Que medidas posso tomar para lidar melhor com o stress provocado por este surto? E para ajudar as crianças?
4. Conheço alguém que está em isolamento. O que posso fazer para o ajudar a lidar melhor com a situação?
5. O meu período de isolamento pela COVID-19 acabou. O que é normal sentir?
6. Como evitar culpar certas pessoas/grupos por causa da COVID-19? Como ajudar a combater o estigma e a discriminação?

1. Quem são as pessoas que poderão reagir pior ao stress provocado por esta pandemia?

R: As pessoas com patologia mental prévia, como depressão e abuso de substâncias, as crianças e as pessoas que estão a trabalhar na resposta à COVID-19, nomeadamente, médicos, enfermeiros, auxiliares de ação médica e profissionais que se encontram na primeira linha de contacto com os doentes.

2. Quais são as reações expectáveis perante o stress associado a esta situação? E nas crianças?

R: Não existe uma forma “certa” de reagir. Durante esta fase de maior stress e isolamento é possível sentirmos:

- Ansiedade, frustração e medo em relação ao nosso estado de saúde e dos nossos familiares e amigos;
- Alterações do sono, nomeadamente dificuldade em adormecer, pesadelos e alterações do apetite;
- Diminuição da concentração ou aborrecimento;
- Incerteza em relação futuro e ao tempo que demorará, até esta pandemia estar controlada.
- Frustração, por estarmos a alterar as nossas rotinas e por sentirmos que nem todas as pessoas estão a encarar a situação com a seriedade necessária;
- Aumento do desejo de consumir álcool, tabaco ou drogas;
- Alterações do humor, irritabilidade e sentirmos que temos menos paciência para os outros;
- Alterações no nosso corpo, como dores de cabeça, de estômago, dores musculares e alterações cutâneas.

Em relação às crianças, é importante referir que nem todas reagirão da mesma forma. Mas, há algumas alterações comuns que podemos notar, nomeadamente:

- Aumento do choro e da irritabilidade;
- Retorno a comportamentos que tinham quando eram mais pequenas, nomeadamente, urinar na cama;
- Sentirem-se mais tristes ou zangadas, por verem as suas rotinas alteradas e por não estarem com os seus amigos;
- Alterações do sono e dos hábitos alimentares;
- Dores no corpo e na cabeça;
- Falta de vontade de fazer atividades e brincadeiras de que antes gostavam;
- Diminuição da atenção e da concentração.

3. Que medidas posso tomar para lidar melhor com o stress provocado por este surto? E para ajudar as crianças?

R: Devemos evitar uma exposição excessiva às notícias dos *media*. Estar constantemente a ver as notícias e à procura de novas informações pode ser desanimador, aumentar a nossa ansiedade e ainda levar as pessoas a notícias falsas.

Devemos tentar fazer atividades que nos dão prazer e retomar a vida normal com as devidas restrições. Assim que possível: manter o corpo saudável (fazer exercício físico regularmente, mesmo em casa, privilegiando os exercícios de respiração, alongamentos e meditação), ter uma alimentação saudável e equilibrada e evitar o consumo de álcool e drogas. É importante manter o padrão habitual de sono saudável, falar com outras pessoas, mesmo a partir de casa, partilhar as preocupações e a forma como se estão a sentir com amigos ou familiares. Por fim, importa manter uma atitude de esperança e pensamento positivo.

Quanto às crianças, devemos responder de forma simples às perguntas sobre a epidemia ou a doença, de forma a que elas entendam o que se está a passar. Importa assegurar à criança que ela está segura e que é normal sentir-se menos feliz nesta fase. Partilhe com ela o modo como está a lidar com o seu próprio stress. Tal como nos adultos, deve-se diminuir a exposição da criança à informação dada pelos *media*: as crianças podem interpretar mal o que ouvem, gerando medo e ansiedade. Importa ajudar a criança a manter uma rotina diária saudável (um exemplo a seguir: se estiver a trabalhar a partir de casa, faça intervalos frequentes, mantenha um horário de sono adequado, pratique exercício físico e mantenha uma alimentação saudável). Ponha-a em contacto, mesmo que à distância, com amigos e família. Assim que for seguro voltar à escola, ajude a criança a voltar à sua atividade habitual.

4. Conheço alguém que está em isolamento. O que posso fazer para o ajudar a lidar melhor com a situação?

R: Ligue-lhe e mostre-se disponível para falar. Ouça-o, recorde-lhe de que está a fazer a escolha correta, expresse o seu apoio e agradeça o que ele está a fazer. Sugira atividades que o possam manter ocupado.

5. O meu período de isolamento pela COVID-19 acabou. O que é normal sentir?

- Emoções diferentes, incluindo o sentimento de alívio após o período de quarentena;
- Medo e preocupação relativamente ao próprio estado de saúde, assim como das pessoas mais próximas;
- Stress após um período de monitorização e de alerta constante para os sintomas da COVID-19;
- Tristeza, revolta ou frustração, porque as pessoas mais próximas têm medo de contrair a doença ao contactar com a pessoa que saiu de quarentena, mesmo após confirmação de que não está infetada;
- Culpa por não ter sido capaz de levar o dia-a-dia de forma normal, durante o período de quarentena.

6. Como evitar culpar certas pessoas/grupos por causa da COVID-19? Como ajudar a combater o estigma e a discriminação?

R: A falta de conhecimento, o medo e a ansiedade podem levar ao preconceito e à discriminação. Por isso, é importante desmistificar as notícias falsas, educar os nossos amigos e a família quanto à doença, de modo a evitar que este preconceito se propague. Partilhe informação de fontes fidedignas sobre a COVID-19.

NOTA: Respostas baseadas em informações provenientes de vários artigos publicados em revistas científicas com revisão por pares e de websites das seguintes instituições: Direção-Geral da Saúde, European Centre for Disease Control, Centers for Disease Control and Prevention, Organização Mundial da Saúde, Health Protection Surveillance Centre (Irlanda), Segurança Social, Ordem dos Médicos e Ordem dos Psicólogos.

As respostas foram dadas por investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), médicos do Serviço de Infeciologia do CHSJ e médicos internos de Saúde Pública. Foram compiladas pelos alunos do sexto ano do MIMED da FMUP: Alice Martins, Carolina Gonçalves, Estefânia Teixeira, Juliana Branquinho, Lídia Faria, Maria Carvalho, Marta Silva, José Moreira, Joana Azevedo, Margarida Vieira, Joana Neto, Eva Fernandes, Pilar Ferreira, Joana Teixeira, Ana Lemos, Catarina Magalhães, Catarina Hilário, Helena João Gomes, Maria Pereira, Sara Sousa, Rafael Vieira, Miguel Guimarães, Hélder Henriques, José Paulo Souto, Joana Cabral, João Ambrósio e Telmo Silva, Caixia Zhu, Rita Osório, Nuno Vinagre, Miguel Braga, Diana Azevedo, Ana Teresa Cruz, Sara Guedes e Mariana Seco.