

COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO - ORDEM DOS PSICÓLOGOS.PT/COVID19



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS
AÇORES

O que fazer se é cuidador de alguém infetado com a COVID-19 a recuperar em casa?



No domingo passado escrevi sobre os desafios de alguém que está a recuperar em casa da COVID-19, assunto que ficou em aberto já que a maioria das pessoas que se encontra nesta situação partilha o seu domicílio com outros familiares.

Se é cuidador de alguém doente procure apoiá-lo na sua recuperação. Mostre-se disponível para o ajudar no que for preciso e para escutar as suas preocupações. Transmita-lhe tranquilidade, confiança e bom humor.

Procure garantir que a pessoa doente descansa, mantém os contactos à distância com os familiares e amigos e que realiza atividades que gosta, dentro das suas possibilidades.

Monitorize sintomas de agravamento do estado de saúde. Conheça os sinais de alarme e, se os observar, accione os contactos de emergência.

Todavia, lembre-se, que tão importante como cuidar da pessoa que está doente é cuidar de si.

Proteja-se da contaminação pelo vírus mas também proteja a sua saúde psicológica.

É normal sentir-se exausto, tenso, preocupado e ansioso. É igualmente normal sentir-se injustiçado, culpado ou incapaz. Aceite esses sentimentos e procure fazer o seu melhor, respeitando a sua própria necessidade de descansar e de fazer pausas. Não se sinta culpado por reservar tempo para si e lembre-se que cuidar de si permite-lhe cuidar de quem está doente.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

M Luz Melo

Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores