The background is a solid orange color with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the entire page, with some larger and more prominent than others. The icons consist of a central circle with several smaller circles attached to its perimeter, resembling a cell or a microorganism.

# COVID-19

**VIVER A PANDEMIA SEM  
ENTRAR EM EXAGEROS!**



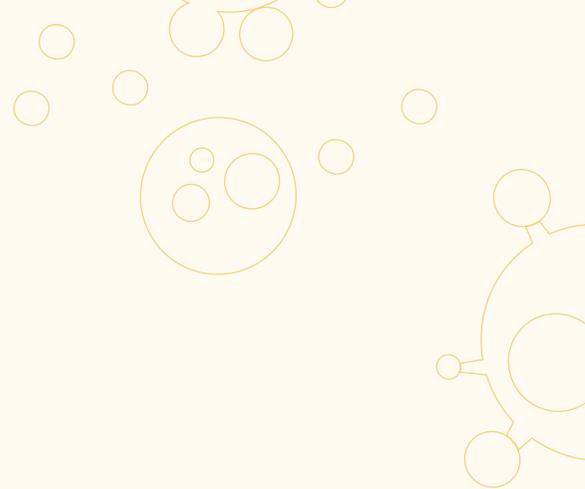
A **COVID-19** surgiu ao longe, como uma ameaça para quem vive do outro lado do mundo. Mas foi-se aproximando e, aos poucos, tornou-se também um **problema nosso – do nosso país, da nossa cidade, da nossa rua, da nossa casa.**

**Não se fala noutra coisa e temos a sensação de que o coronavírus pode estar em todo o lado:** em todas as pessoas, objectos ou superfícies. **Sentimo-nos vulneráveis, ansiosos e sem controlo.** Estamos **aprensivos relativamente ao futuro**, pois a evolução de uma doença nova é imprevisível. O estado de emergência, os planos de contingência e as medidas de isolamento alteraram muito as nossas vidas e exigem-nos uma **capacidade de adaptação rápida** para mantermos, dentro do possível, as nossas rotinas habituais.

**A ANSIEDADE, A PREOCUPAÇÃO E O MEDO PODEM SER MAIS CONTAGIOSOS DO QUE O VÍRUS.** Se nos deixarmos estar em permanente estado

de alerta, a ansiedade deixa de ter o efeito positivo de nos proteger (de nos levar a adoptar e a cumprir as medidas que contribuem para nos deixar, a nós e aos outros, “a salvo” do vírus) para nos paralisar.

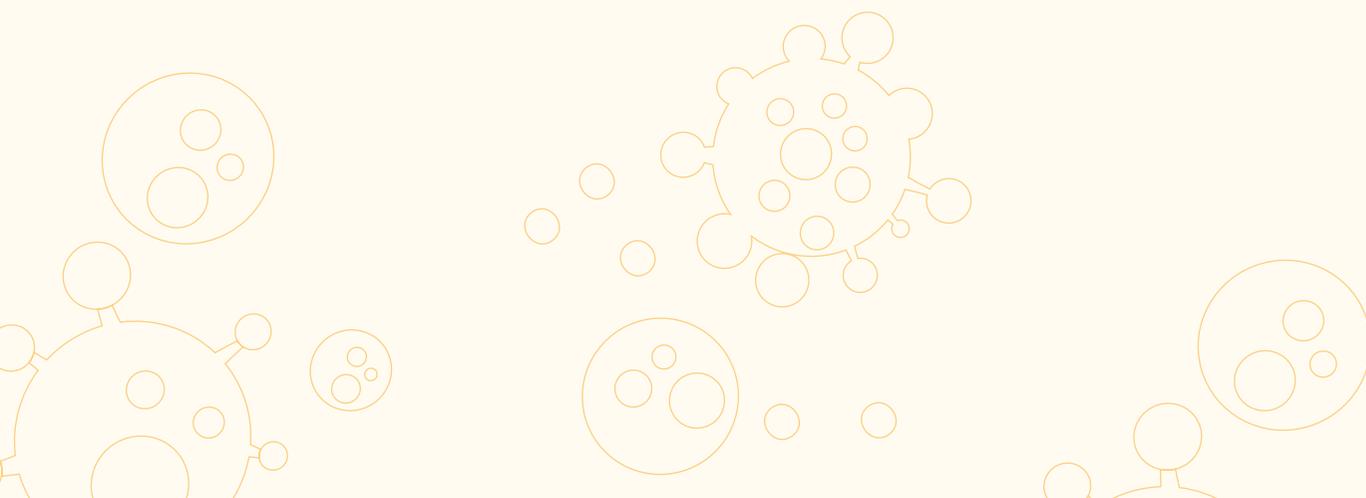
Por isso, é fundamental desenvolvermos **estratégias** que nos permitam **regular a ansiedade e combater o medo exagerado do coronavírus.**



PREOCUPAÇÃO

MEDO

ANSIEDADE



# MANTENHA-SE CORRECTAMENTE INFORMADO

» O excesso de informação disponível e constantemente difundida (muita da qual pode ser imprecisa ou errada) pode aumentar a nossa **dificuldade em identificar a informação verdadeira e útil**, assim como a tendência para ignorarmos os factos mais relevantes ou para acreditarmos na informação que valida os nossos receios (que pode não ser a informação correcta).

» Para gerir a ansiedade e o medo relacionados com a possível contaminação pelo coronavírus é necessário ter uma **percepção de risco adequada**. E, para isso, precisa de possuir **informação correcta sobre as formas de contágio e de protecção**.

» Consulte **informação credível** e actualizada, nomeadamente a disponibilizada pelas fontes oficiais (OMS, DGS, OPP). **Descarte notícias falsas e boatos** que podem alimentar o medo exagerado e promover comportamentos de risco.

» **Doseie o acesso à informação**. Demasiada informação não é sinónimo de informação útil. Consulte fontes de informação oficiais apenas uma a duas vezes por dia. Pesquisar sistematicamente sobre este tema, pode aumentar a ansiedade e o medo. Pondere a possibilidade de desligar as notificações e as redes sociais em determinados momentos do seu dia.

» **Procure informação sobre as medidas de protecção recomendadas**. Adapte os comportamentos recomendados pelas autoridades de saúde, mantendo-se informado sobre as orientações mais actuais, uma vez que os comportamentos recomendados podem alterar-se em função da evolução da pandemia.

» **Procure boas notícias**. Também existem boas notícias todos os dias, que devem ser valorizadas e ajudarão a que se sinta mais calmo e controle melhor a sua ansiedade e pensamentos negativos. Procure, por exemplo, informação sobre pessoas que já recuperaram.



**DISTINGA  
POSSIBILIDADE  
DE  
PROBABILIDADE**

## **A ANSIEDADE E O MEDO PODEM AUMENTAR EXAGERADAMENTE A NOSSA PERCEÇÃO DO RISCO**

(ex. "Fui ao supermercado, cumprindo todas as recomendações, mas estava um Senhor a tossir 3 caixas à frente da minha... de certeza que já estou infectado/a!") e **fazer-nos antecipar cenários futuros pouco realistas** ("Estou em casa há 18 dias, cumprindo todas as recomendações, mas o vírus pode entrar aqui para dentro de qualquer maneira... vou ficar infectado/a e morrer").

**É possível** que fique doente, no entanto, caso mantenha o cumprimento do isolamento físico e cumpra todos os procedimentos de protecção, **não é provável** que venha a ser contaminado.



# CONTROLE OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS

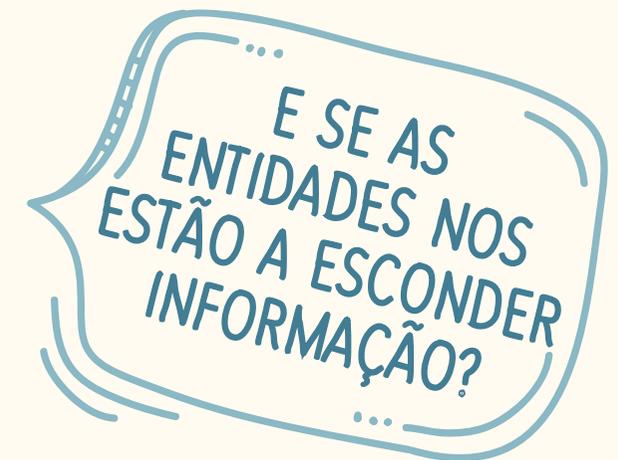
Nesta situação de incerteza e imprevisibilidade, **é expectável que os nossos pensamentos automáticos negativos aumentem**. Por exemplo, “E se toquei nalgum objecto contaminado?”.

Deve estar atento ao surgimento deste tipo de pensamentos (relacionados com dúvidas e receios relativos à COVID-19 e ao perigo de ficar infectado), que interrompem os nossos pensamentos habituais e parecem teimar em não nos largar. **Sempre que aparecerem na sua cabeça, contraponha-lhes de imediato informação factual**. Por exemplo:



/// Conheço os procedimentos e estou atento ao cumprimento de todos os passos, pelo que, certamente, as minhas mãos estão correctamente lavadas.

/// Procuo informação junto de fontes credíveis, nomeadamente a informação emitida pelas autoridades competentes, pelo que estou na posse de informação verdadeira e útil. A ocultação de informação pelas autoridades competentes levaria ao aumento de risco de contágio de todos, pelo que isso certamente não sucederá.



Já me informei hoje junto das fontes oficiais, pelo que estou na posse de todas as indicações necessárias. Muita informação não é sinónimo de informação útil.

E SE NÃO TENHO TODA A INFORMAÇÃO E ALGUMA COISA ME ESTÁ A ESCAPAR?

E SE FICO INFECTADO?

A maioria das pessoas infectadas que não pertence a um grupo de risco e não tem doenças prévias, desenvolve sintomas leves a moderados e pode recuperar em casa. Se ficar doente, ou se alguém da minha família ficar doente, cumprimos os protocolos sobre como proceder no caso de aparecimento de sintomas e seguimos as indicações dos profissionais de saúde.

E SE NUNCA MAIS SAIO DE CASA E NUNCA MAIS VOLTO AO TRABALHO?

Esta situação é temporária. Quando a pandemia tiver sido controlada os cidadãos regressarão, progressivamente, ao seu dia-a-dia.

# EVITE COMPORTAMENTOS NUMA LÓGICA DE (8 OU) 80

As recomendações são todas para cumprir rigorosamente, mas sem exagero. Por exemplo:

- **Lavar as mãos frequentemente** não significa lavar as mãos de cinco em cinco minutos. Se lavarmos as mãos antes e depois de entrarmos em casa, antes e depois de mexemos em alimentos, antes e depois das refeições e quando as sentimos sujas, já estaremos a lavar as mãos frequentemente.
- **Lavar as mãos durante 20 segundos** é suficiente para que fiquem limpas e seguras. Não ficamos mais protegidos por lavarmos as mãos durante longos minutos.
- **Manter a casa limpa e desinfetar com frequências as superfícies** não significa esfregar a casa com lixívia várias vezes por dia.
- **Isolamento físico** não significa isolamento emocional. Deve continuar a contactar, à distância, com os seus familiares e amigos, várias vezes por dia. O isolamento físico também não significa não poder ir ao supermercado e à farmácia, porque terá de se abastecer de alimentos e medicamentos. Significa que deve reduzir essas saídas ao mínimo indispensável (por exemplo, ir ao supermercado, se possível, apenas de 15 em 15 dias), seguindo todas as recomendações.

A repetição e aumento, além do aconselhado, das medidas de protecção, assim como o recurso a outras medidas que não as previstas nas orientações da DGS, não servem para NADA, a não ser **umentar a nossa ansiedade** e dar-nos uma **falsa sensação de controlo** do perigo de contaminação.

# CONCENTRE-SE NO QUE PODE CONTROLAR

» Cada um de nós, ao seguir rigorosamente todas as recomendações das autoridades de saúde está a fazer tudo o que pode para contribuir para a resolução desta situação. Continue a fazer o que, efectivamente, controla e pode diminuir a sua ansiedade (cumprimento das regras de higiene, etiqueta respiratória, distanciamento físico e isolamento).

» **Faça o que o pode ajudar a si:** mantenha as suas rotinas, faça exercício e alimente-se de forma saudável, realize actividades que lhe dêem prazer e o divirtam, mantenha os contactos à distância com amigos e familiares, crie um espaço/momento de relaxamento diário.

» **Sempre que os pensamentos negativos ou os comportamentos exagerados surgirem, diga em voz alta STOP** e faça uma actividade simples que lhe dê prazer e aumente o seu bem-estar (ex. ouvir música, ligar a um amigo, cozinhar).

» **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.

» **Projecte-se no futuro de forma positiva.** Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas. Encare esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual e enquanto família.



# PROCURE AJUDA

» Se sente dificuldade em adormecer ou em dormir, se come mais ou menos do que é habitual, se tem dificuldade em concentrar-se noutras coisas não relacionadas com a COVID-19, se não consegue manter o seu funcionamento habitual e ter prazer em actividades de lazer, se está profundamente triste, se tem vontade de consumir álcool em excesso, se está extremamente irritado ou agressivo, **ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo.**

» Sempre que exista uma perturbação de ansiedade, um quadro depressivo ou outros problemas de Saúde Psicológica **prévios**, pode não ser fácil seguir as recomendações propostas. Nesse caso, **procure a ajuda de um Psicólogo.**

O REGRESSO  
AO QUOTIDIANO  
HABITUAL PODE  
DEMORAR  
ALGUM TEMPO,  
MAS VAI  
ACONTECER!

