


# COVID-19

**COMO LIDAR COM UMA SITUAÇÃO  
DE ISOLAMENTO SE FOR UM CIDADÃO  
SÉNIOR (OU SEU FAMILIAR)**

The background is a light blue color with a repeating pattern of stylized virus particles and human figures. The virus particles are depicted as circles with smaller circles inside and protrusions on the outer edge. The human figures are simple line drawings of people in various poses, some appearing to be in a group or interacting.

**O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.**

Se é um cidadão sénior (ou seu familiar) e 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, tendo em especial consideração o potencial impacto do COVID19 na sua faixa etária.

# 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 a Linha SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o seu 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.



Redobre o seu cuidado e

**TOME RIGOROSAMENTE A MEDICAÇÃO** que lhe foi prescrita para a sua situação de saúde.

## ESTEJA ATENTO A SINTOMAS DE DOENÇA.

Mesmo sintomas habituais, podem ter, nesta situação, um significado diferente. Em caso de dúvida ou alterações às condições de saúde habituais, ligue SNS24 ou procure um profissional de Saúde.



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. **NÃO TENHA RECEIO DE TOMAR A INICIATIVA** e use o telefone ou outros meios para permanecer em contacto com familiares e amigos.

**MANTENHA O CONTACTO COM FAMILIARES E AMIGOS.**



**DISPONIBILIZE-SE PARA APRENDER E ADAPTAR-SE A UTILIZAR MEIOS DE COMUNICAÇÃO E TECNOLOGIAS**

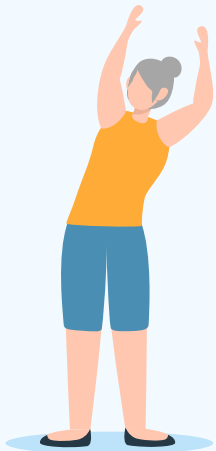
(por exemplo, falar “cara a cara” através de videochamadas) que possam facilitar o seu contacto social com amigos e familiares.

**REALIZE ACTIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE.**

Veja os seus programas favoritos, ouça música suave, leia um livro, veja filmes, séries, envolva-se em actividades e tarefas que lhe dêem prazer.

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

Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas.

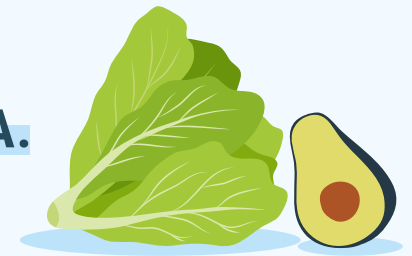


### **FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO**

(caminhe pela casa, levante-se várias vezes ao dia, realize exercícios simples)

### **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.**

e tenha uma



## **MANTENHA-SE ESPERANÇOSO E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM.**

Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com familiares, amigos ou profissionais de Saúde (SNS24). Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas 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.

◀ UTILIZE OS MEIOS QUE TIVER AO SEU DISPOR PARA MANTER CONTACTOS SOCIAIS COM FAMILIARES E AMIGOS.

➤ TENTE MANTER AS SUAS ROTINAS HABITUAIS E UMA ATITUDE POSITIVA.

Depois da experiência de isolamento podemos sentir um **MISTO DE EMOÇÕES** – tristeza, raiva, alívio. E ter dificuldade em conectarmo-nos com familiares ou amigos, 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 sintomas de stresse extremo, dificuldades em dormir, comer mais ou menos, incapacidade em realizar as actividades do dia-a-dia ou desejo de consumir álcool para lidar com a situação, ligue para SNS24 ou fale com um profissional de Saúde.



## O QUE ESPERAR APÓS O PERÍODO DE ISOLAMENTO?

# SE É FAMILIAR DE UM CIDADÃO SÉNIOR EM ISOLAMENTO

- » **Ligue-lhe regularmente** e encoraje-o a ligar também. Mostre-se interessado e disponível para falar.
- » **Mobilize pessoas próximas do cidadão sénior para lhe oferecer companhia, conforto e apoio**, mesmo que à distância (podem, por exemplo, telefonar ou escrever). Pode constituir uma fonte fundamental de bem-estar para o cidadão sénior sentir que há pessoas que se preocupam, que estão próximas e que estão disponíveis para o ajudar ao longo do dia.
- » **Torne disponíveis e acessíveis meios de comunicação e tecnologias** que possam facilitar a manutenção do contacto social entre o cidadão sénior e os seus amigos e familiares (por exemplo, videochamadas). Percorra algum tempo a garantir que o cidadão sénior aprende, se necessário, e se adapta a utilizá-los, uma vez que o isolamento pode levar ou aumentar sentimentos de ansiedade e stresse.
- » **Reforce as manifestações verbais de afecto**. Mostre ao cidadão sénior que o ama e que é amado.
- » Uma vez que o cidadão sénior pode ter mais **dificuldade em adormecer**, procure ligar-lhe e tranquilizá-lo nessa altura ou proporcionar-lhe actividades calmas.
- » **Monitorize o estado de saúde e de bem-estar** do cidadão sénior com mais frequência – uma a duas vezes por dia.
- » **Esteja atento a sintomas de doença**. Mesmo sintomas habituais, podem ter, nesta situação um significado diferente. Em caso de dúvida ou alterações às condições de saúde habituais do cidadão sénior, ligue SNS24 ou procure um profissional de Saúde.
- » Garanta que o cidadão sénior **toma a medicação prescrita** para problemas de saúde já existentes.
- » Garanta que o cidadão sénior faz **exercício físico** (caminha pela casa, levanta-se várias vezes ao dia, realiza exercícios simples) e tem uma **alimentação equilibrada**.
- » **Sempre que possível suspenda, temporariamente, as visitas a habitações, lares ou instituições onde residam cidadãos seniores, se entender preencher um dos critérios de risco ou existir possibilidade de infecção pelo COVID19**. Da mesma forma, **evite o contacto presencial entre crianças e cidadãos seniores, caso tal se verifique**. Dada a sua vulnerabilidade, esta **é uma forma importante de os proteger**.
- » Sugira-lhe **actividades** que o possam manter interessado.
- » Se possível, atribua ao cidadão sénior uma **tarefa ou responsabilidade** que o faça sentir-se útil.
- » **Agradeça-lhe o que está a fazer** e recorde-o que está a proteger a comunidade em que vive, impedindo o vírus de se propagar, bem como que se está a proteger de potenciais contágios.
- » **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 e OMS ou o SNS24.
- » **Proteja-se a si próprio e tire tempo para cuidar de si**. Faça pausas, fale com amigos e familiares e peça ajuda se sentir que precisa dela.

# 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 familiares (filhos, netos), cuidadores e outras pessoas próximas ou com quem possamos ter contactado, e à experiência de termos de monitorizar sintomas de doença.



**PREOCUPAÇÃO** com o facto de familiares ou amigos terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, com as dificuldades de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.



**ANGUSTIADOS** por não podermos cuidar de pessoas a nosso cargo ou de dependermos de outros e ficarmos a seu cargo.



**INCERTEZA** sobre o que vai acontecer, o tempo que será necessário permanecermos em isolamento e a relação desta situação com outras questões de saúde que já temos.



**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, pensarmos que fomos expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas ou porque nos parece injusto que este vírus nos possa afectar com gravidade.



**TRISTEZA, FALTA DE ESPERANÇA**, desejo de consumir **álcool e drogas**, alterações de **apetite** ou dos hábitos de **sono**.



# AS INSTITUIÇÕES QUE CONTACTAM COM CIDADÃOS SENIORES:

Uma vez que pode constituir uma fonte fundamental de bem-estar e saúde psicológica dos cidadãos seniores sentirem que há pessoas que se preocupam e estão disponíveis para os ajudar ao longo do dia, as instituições devem:



## **PROCURAR DISPONIBILIZAR E REFORÇAR MEIOS DE COMUNICAÇÃO E TECNOLOGIAS**

que permitam manter os contactos sociais entre os cidadãos seniores e os seus amigos e familiares, procurando suprir o efeito negativo que pode ter a ausência de contactos presenciais.



**ACONSELHAR E AJUDAR** os cidadãos seniores na **adaptação e utilização** desses meios de comunicação e tecnologia.



**REFORÇAR AS ACTIVIDADES**, procurando criar condições para a fruição e para o bem-estar dos cidadãos seniores.



**MOBILIZAR A COMUNIDADE** para manter contactos sociais com cidadãos sénior em isolamento, oferecendo-lhes companhia, conforto e apoio, mesmo que à distância (por exemplo, através de chamadas telefónicas ou videochamadas).



**SEGUIR E EXPLICAR COM CLAREZA**, aos cidadãos seniores as indicações das autoridades de saúde.

