



## SE TEM FAMILIARES OU AMIGOS EM ISOLAMENTO

- Garanta o apoio no fornecimento de bens de primeira necessidade (alimentação, medicamentos, produtos de higiene pessoal);
- Mostre-se disponível para falar com eles e contacte-os com regularidade;
- Sugira-lhes atividades de lazer e que promovam tranquilidade;
- Transmita o seu apoio, afeto e agradecimento pelo comportamento de isolamento, reforçando que, ao fazê-lo, está a proteger-se e aos que o rodeiam;
- Mantenha-se informado e recorra a instituições oficiais e confiáveis (como a Direção Geral de Saúde, SNS24 e Organização Mundial de Saúde), para avaliar com realismo os riscos de transmissão do vírus e as medidas de precaução recomendadas.

## LEMBRE-SE

Não se isole de si mesmo. Cuide de si!

Estar em isolamento pode não significar estar sozinho. **Contacte com os seus**, por vias de comunicação seguras.

Estar disponível ajuda a ultrapassar as situações difíceis e é uma forma de proteger os outros.

Proteja os seus, cumpra o isolamento social. Fique em casa!

A pandemia COVID-19 é uma fase! Após ser controlada, voltaremos à normalidade!

# COVID - 19

## GESTÃO EMOCIONAL

### CASOS CONFIRMADOS

### CASOS SUSPEITOS

### FAMILIARES

CENTRO DE APOIO PSICOLÓGICO E INTERVENÇÃO EM CRISE (CAPIC)

Rua Almirante Barroso, 36,  
1000-013 Lisboa - Portugal  
Tel.: 21 350 81 00 - Email: [capic@inem.pt](mailto:capic@inem.pt)



[WWW.INEM.PT](http://WWW.INEM.PT)

**PROTEJA-SE,  
CUIDANDO DE SI!**



## O QUE É NORMAL

Uma situação de infeção, ou suspeita de infeção, por COVID-19 pode alterar o bem-estar e equilíbrio emocional tanto das pessoas infetadas como dos suspeitos de infeção e respetivos familiares. Neste contexto, o isolamento pode ser uma medida fundamental para evitar a propagação do vírus e garantir a sua segurança e a dos outros.

Se está a viver uma situação de isolamento, é importante que saiba que não existe só uma reação possível ou adequada a essa condição, pois as reações dependem de cada pessoa e das suas experiências, sendo possível que se sinta:

- Triste, desamparado e sozinho;
- Aborrecido e frustrado por não poder manter as suas rotinas e atividades habituais;
- Mais confuso e ansioso;
- Assustado e com medo de:
  - Estar infetado;
  - Morrer;
  - Poder infetar ou ter infetado outras pessoas;
  - Que pessoas que lhe são queridas ou familiares morram;
  - Perder rendimentos necessários para a subsistência, por não poder trabalhar durante o isolamento, ou de ter constrangimentos laborais;

- Ser socialmente excluído/estigmatizado;
- Se separar de familiares, amigos e/ou cuidadores;
- Não controlar o que vai acontecer ou o tempo de isolamento;
- Reviver experiências anteriores semelhantes.
- Impotente:
  - Por não poder continuar a proteger e cuidar dos seus familiares ou de outras pessoas que, habitualmente, tenha a seu cargo;
- Com raiva/hostilidade, muitas vezes dirigida às entidades políticas responsáveis e aos profissionais;
- Com desconfiança relativamente às informações prestadas pelas entidades políticas e outras fontes de autoridade.

Alguns destes medos e reações surgem de ameaças realistas. No entanto, devemos ter em conta que muitos resultam da falta de conhecimento, da falta de informação e de rumores sobre o tema.

## O QUE FAZER

- Ter presente a ideia de que sentir-se mais ansioso é normal, perante o que está a viver;
- Procurar reduzir a solidão e o isolamento psicológico, **mantendo contacto regular com as pessoas que são importantes para si, por telefone, mensagens, videochamadas ou outras vias de comunicação seguras;**
- Conversar com as pessoas em quem confia, expondo os seus sentimentos, medos e preocupações e garantindo que tem apoio para o fornecimento de bens de primeira necessidade (alimentação, medicamentos, produtos de higiene pessoal);

- Manter o máximo de rotinas que conseguir, particularmente de higiene, alimentação e sono;
- Tomar o maior número de decisões que puderem depender de si. Estar em isolamento não significa que esteja incapaz de tomar decisões;
- Manter a alimentação saudável e variada;
- Praticar exercício físico;
- Praticar exercícios cognitivos (ex.: palavras cruzadas, cartas, sudoku);
- Realizar exercícios de relaxamento (ex.: respiração profunda e abdominal, meditação);
- Não consumir tabaco ou álcool em excesso, ou outras drogas, para lidar com as emoções.
- Ler livros/revistas, ver filmes, séries ou programas favoritos, e realizar outras atividades que goste de fazer em casa e para as quais, por vezes, não tem tempo;
- Pesquisar informações sobre este tema apenas em fontes confiáveis e instituições oficiais (como a Direção Geral de Saúde, SNS24 e Organização Mundial de Saúde), e/ou órgãos de comunicação social fidedignos; A procura de informação deve ser feita 1-2 vezes por dia, e não de hora a hora;
- Evitar passar tempo em excesso a ver/ouvir notícias/imagens alarmantes nos órgãos de comunicação social. A procura de informação deve ser feita 1-2 vezes por dia, e não de hora a hora;