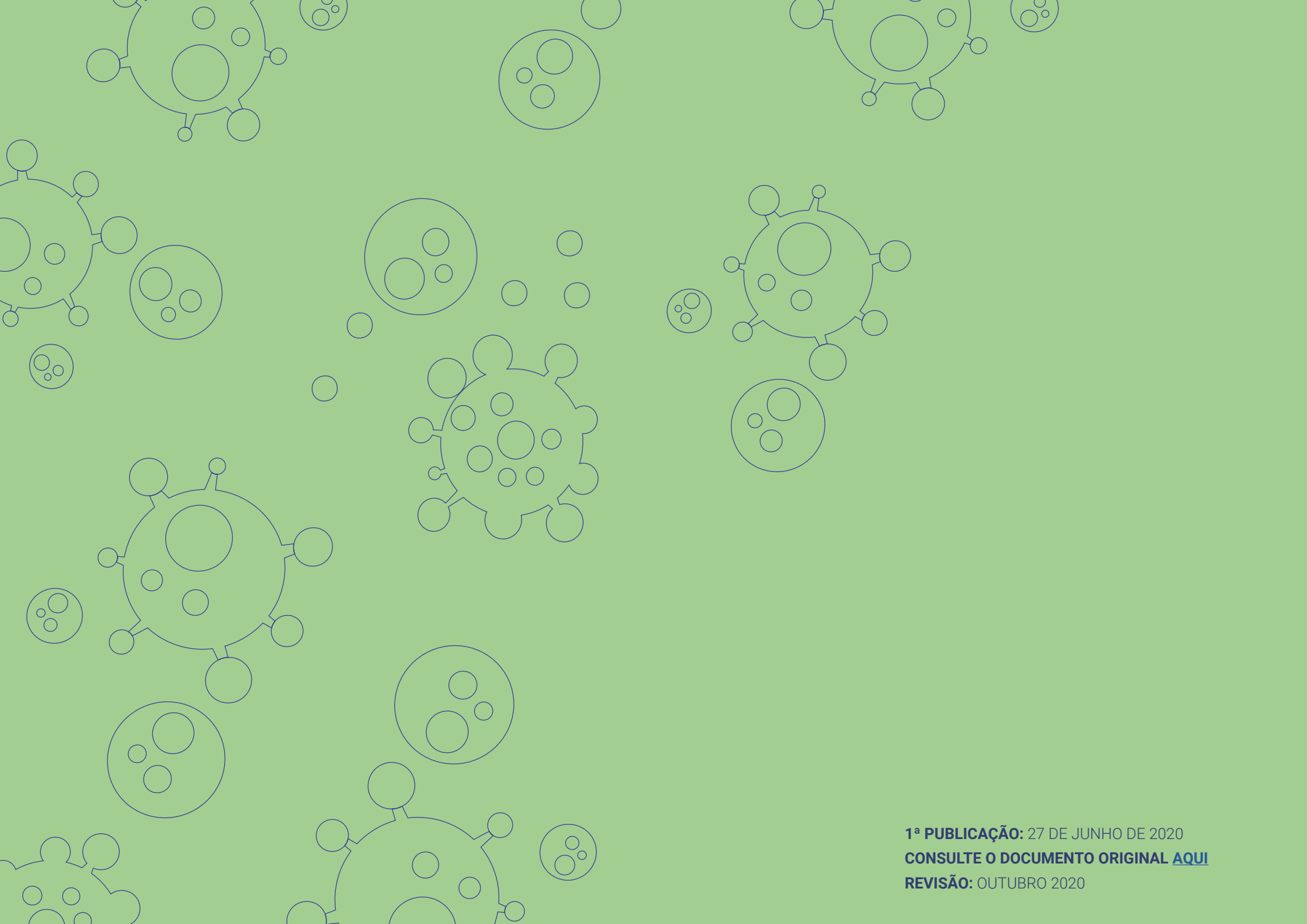


COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA UMA
RECUPERAÇÃO COM
SAÚDE PSICOLÓGICA**



1ª PUBLICAÇÃO: 27 DE JUNHO DE 2020
CONSULTE O DOCUMENTO ORIGINAL [AQUI](#)
REVISÃO: OUTUBRO 2020

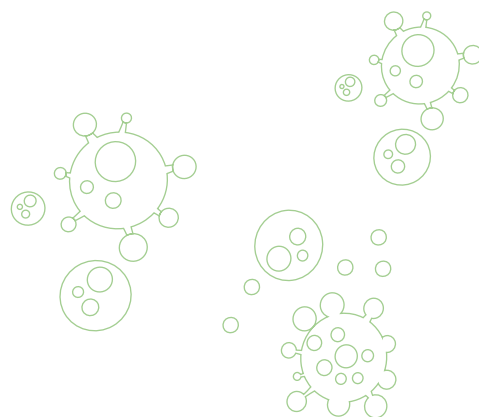
Como é que posso ter a certeza de que já não tenho o vírus?
É seguro estar com outras pessoas?
Porque é que não consigo deixar de pensar nisto?
Não era suposto sentir-me totalmente recuperado?

Se teve COVID-19 e já não está infectado com o novo coronavírus (SARS-CoV-2), mas, mesmo assim, faz alguma ou todas estas perguntas a si próprio, saiba que não está sozinho. É natural que sinta estes receios e tenha estas dúvidas e preocupações.

Neste tempo de pandemia, **a incerteza é predominante** e afecta também a fase de recuperação da doença, uma vez que ainda não existe certeza sobre a total impossibilidade de contágio de outros após a recuperação, a forma como o sistema imunitário responderá à COVID-19 ou a possibilidade de se voltar ou não a ser infectado pelo coronavírus.

Ao contrário do que gostaríamos ou poderíamos esperar **nem sempre o facto de já não estarmos infectados com COVID-19 significa que nos sentimos totalmente bem e recuperados.** Voltar completamente ao nosso “normal” **pode demorar entre algumas semanas a meses.** Durante algum tempo é possível:

- Sentir fadiga intensa e cansaço.
- Sentir dores musculares.
- Ficar sem fôlego rapidamente.
- Ter falta de energia.
- Ter tosse.



Para além de sintomas essencialmente físicos, **a vivência da COVID-19 pode ter sido ou ainda ser uma experiência intensamente stressante,** sendo natural que:

- Se sinta constantemente consciente de que teve COVID-19 e receie ser **estigmatizado.**
- Continue a sentir as consequências da doença e as **alterações** que provocou à sua vida e às suas rotinas.
- Vivencie momentos de **medo e insegurança** (por exemplo, receio do contacto com outras pessoas ou de deslocações ao exterior, nomeadamente a unidades de saúde ou hospitais).
- Possa sentir-se **triste, ansioso, impotente** para se proteger do perigo ou **zangado e frustrado** por ainda não ser capaz de fazer algumas coisas.
- Tenha **pesadelos** e/ou lembranças/pensamentos recorrentes relacionados com o período em que esteve infectado, quer o tenha passado em casa ou no hospital.
- Sinta **vontade de se afastar** das pessoas mais próximas ou de actividades que lhe proporcionavam prazer e bem-estar.



Se esteve doente com COVID-19, a recuperação é um momento de alegria e celebração, mas também é necessário continuar a cuidar de si, da sua saúde física e psicológica.



ESPERE UMA RECUPERAÇÃO POUCO LÍNEAR.

Algumas pessoas vêem os seus sintomas diminuírem e depois, de repente, ficam novamente mais doentes. Algumas mantêm, intermitentemente, sintomas, durante semanas. Outras apresentam sintomas que persistem durante meses. Procure aceitar que a recuperação levará o tempo necessário, com possíveis avanços e recuos na forma como se sente.



ACEITE QUE ESTÁ EM RECUPERAÇÃO.

Procure aceitar que esteve doente e, principalmente, admitir que ainda está a recuperar. Não precisa de “lidar bem” com esta situação, seja lá o que isso signifique. Só precisa de viver um dia de cada vez. Chore se for essa a sua vontade, veja séries de seguida, faça um puzzle ou outras actividades que sinta que o podem ajudar em momentos mais difíceis.



SEJA PACIENTE CONSIGO PRÓPRIO.

O período de convalescença tem uma duração variável e pode ser longo, haverá dias melhores do que outros. Descanse o máximo que a sua situação pessoal, laboral e financeira permitir. Esta é mais uma etapa da sua vida, irá superá-la tal como já ultrapassou outras etapas e momentos difíceis. Mais importante do que o tempo que leva a recuperar é recuperar bem.



DÊ UM PASSO DE CADA VEZ.

Comece por pequenas decisões ou tarefas menos exigentes, que lhe permitam cumprir os objectivos, pessoais ou profissionais, que traçou para si próprio. Faça-o ao seu próprio ritmo. Comece por objectivos pequenos

(diários e semanais), numa perspectiva de curto prazo. Estabeleça com a sua entidade patronal um plano de retorno à actividade profissional, de acordo com as indicações dos profissionais de saúde e respeitando a evolução da sua recuperação. Se está desempregado, defina objectivos relacionados com a inserção no mercado de trabalho; explore alternativas, áreas de interesse e comece, por exemplo, por fazer uma formação (actualmente existe uma grande oferta de formações à distância, inclusive muitas formações são gratuitas e de livre acesso).



SAIBA QUE É PROVÁVEL QUE SE SINTA SOZINHO. SAIBA TAMBÉM QUE NÃO ESTÁ.

Fale com outras pessoas que recuperaram da COVID-19, procure exemplos de superação. Retome os seus contactos com familiares, amigos e colegas que lhe transmitam confiança e junto de quem possa expressar abertamente os seus sentimentos. Permita que os outros se preocupem consigo e o apoiem.



PARTILHE A SUA EXPERIÊNCIA.

Caso isso não lhe provoque desconforto, procure partilhar a sua experiência com outros, ajudando-os e dando significado aquilo que experienciou e vivenciou.



UTILIZE O HUMOR A SEU FAVOR.

O humor pode ajudar-nos a diminuir o stresse e a ansiedade e a aumentar o bem-estar, a alimentar uma relação de intimidade com os outros e pensar/estarmos mais conscientes das nossas emoções. O humor não significa falta de respeito ou incapacidade para reconhecer a

gravidade da situação, é uma estratégia saudável para lidar com situações difíceis, que contribui para controlar melhor os nossos pensamentos e sentimentos, proporcionar-nos momentos de alegria e tranquilidade, aliviando tensões.



RELAXE. Reserve, diariamente, momentos de relaxamento para si e para a sua família. Sempre que precisar, use um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável para ouvir música de olhos fechados, utilizar técnicas de relaxa-

mento ou outra actividade que o acalme. Realize actividades que lhe dêem prazer.



PEÇA AJUDA. Esta é uma fase difícil e em momentos difíceis todos nós podemos precisar de ajuda. Se é o seu caso, um Psicólogo pode ajudar. Pedir ajuda é um acto de coragem e não de fraqueza. Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda junto de um Psicólogo.



