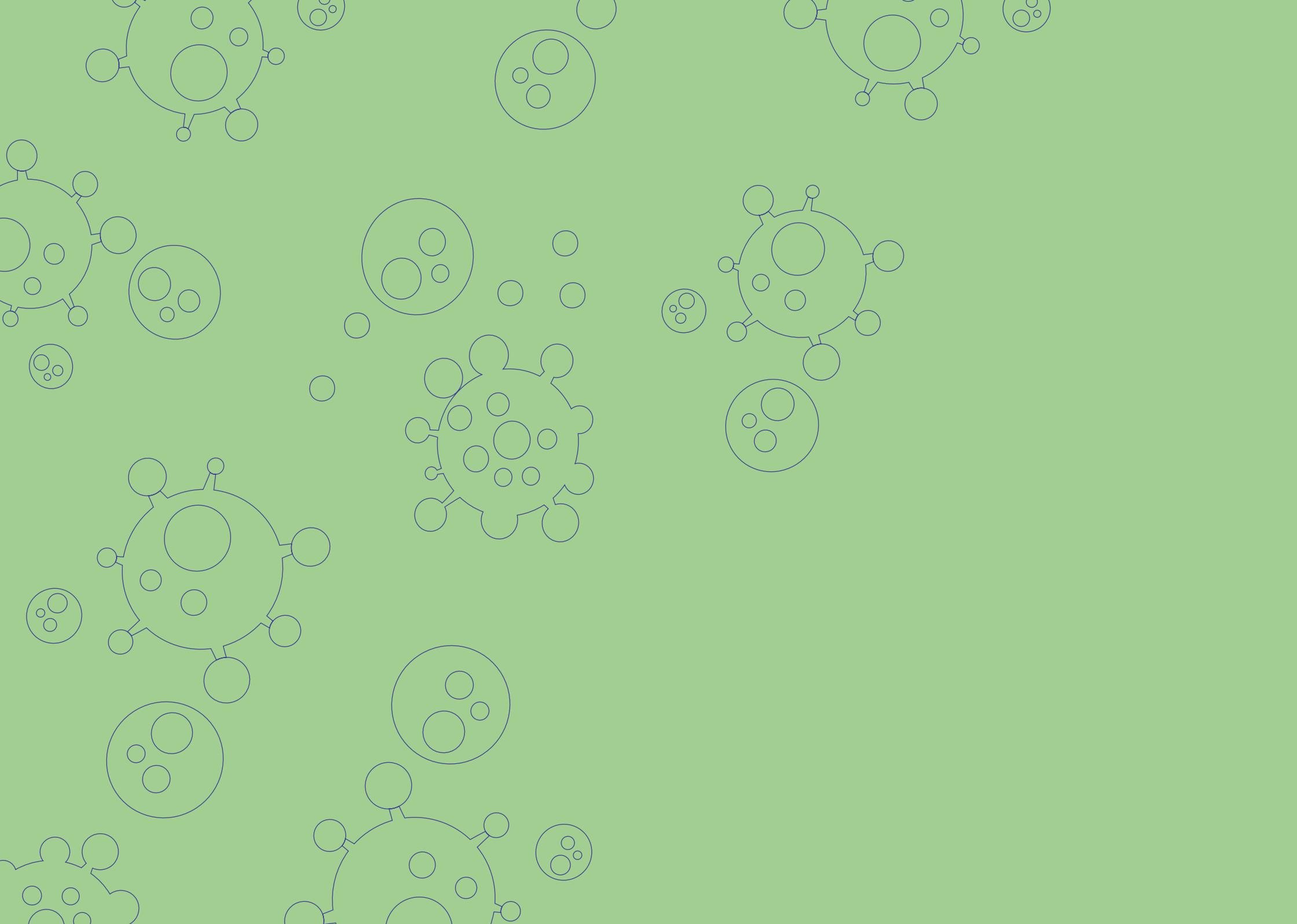


# COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA UMA  
RECUPERAÇÃO COM  
SAÚDE PSICOLÓGICA**



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:

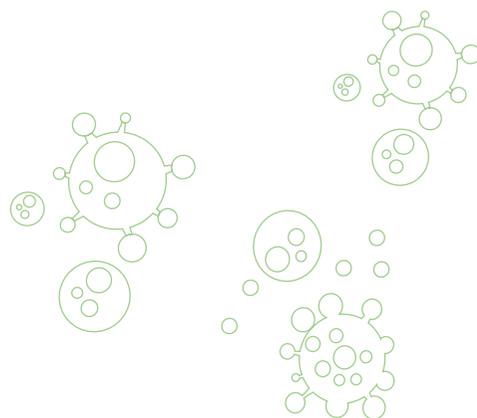
➤ Sentir fadiga intensa e cansaço.

➤ Sentir dores musculares.

➤ Ficar sem fôlego rapidamente.

➤ Ter falta de energia.

➤ Ter tosse.



Para além destes 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.



