

# COVID-19

**RECUPERAR EM CASA  
ESTRATÉGIAS PARA DOENTES  
E CUIDADORES**



## A MAIORIA DAS PESSOAS COM COVID-19 EXPERIENCIARÁ SINTOMAS LEVES A MODERADOS.

Não existe um tratamento específico para esta doença e a maior parte dos sintomas poderá ser tratado em casa. Isto significa que **a maior parte das pessoas infectadas pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2)** – sobretudo se não pertencerem a grupos de risco e se tiverem um bom estado de saúde prévio e sintomas de intensidade moderada – **podrá recuperar em casa.**

# LEMBRE-SE

» FAZER A CONVALESCENÇA EM CASA PODE AJUDAR A CONTER A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS, **PROTEGENDO TODOS OS QUE CORREM O RISCO DE FICAR DOENTES E ASSEGURANDO AINDA QUE OS SERVIÇOS DE SAÚDE TERÃO A CAPACIDADE PARA RESPONDER AOS CASOS MAIS GRAVES.**

**A MAIOR PARTE DAS PESSOAS QUE RECUPERA EM CASA TERÁ MELHORES CONDIÇÕES, SENTIR-SE-Á MELHOR E OS SINTOMAS DIMINUIRÃO AO FIM DE UMA A DUAS SEMANAS.** «

SE ESTÁ  
DOENTE...

## CUIDE DO SEU CORPO

» **DESCANSE E DURMA** bastante.

» **Beba muita ÁGUA** para evitar a desidratação, faça uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** e **MANTENHA-SE QUENTE.**

» **MONITORIZE E TRATE OS SINTOMAS.**

» Se os sintomas não melhorarem ao fim de 14 dias, contacte o SNS24. Não vá à farmácia ou ao Centro de Saúde/Hospital, ligue 808 24 24 24.

» **TOME A A MEDICAÇÃO PRESCRITA** de acordo com as orientações dos profissionais de saúde.



# CUIDE DA SUA SAÚDE PSICOLÓGICA

A necessidade de isolamento e de recuperar da COVID-19 podem afectar o seu humor e a forma como se sente. É normal que se sinta **aborrecido e injustiçado**. É normal que se sinta **“em baixo”, preocupado** ou que tenha **dificuldade em dormir**. Também se pode sentir **sozinho, culpado ou com medo de contagiar outras pessoas**. Pode ainda sentir-se frustrado por não poder trabalhar ou cuidar de pessoas a seu cargo, nomeadamente, filhos.

**ACEITE QUE ESTES SENTIMENTOS SÃO REACÇÕES NORMAIS À SITUAÇÃO NA QUAL SE ENCONTRA.**

**CONCENTRE-SE EM FAZER TUDO O QUE É POSSÍVEL PARA MELHORAR:** descansar, cumprir as indicações médicas e realizar actividades que lhe dêem prazer, pois oferecem uma distração das suas preocupações e da doença. Exercícios de respiração e relaxamento também podem ajudá-lo a sentir-se mais tranquilo.

**LEMBRE-SE QUE ESTA SITUAÇÃO É TEMPORÁRIA.** Para a maioria das pessoas, os sintomas melhoram após uma a duas semanas.

**MANTENHA O CONTACTO COM O “MUNDO LÁ FORA”, COM FAMILIARES E AMIGOS** – use o telefone, a internet e as redes sociais. Falar com familiares e amigos através de meios digitais não é igual a estar com eles presencialmente, mas permite-nos continuar a interagir e a estar em contacto com os outros. Combine com alguém verem o mesmo filme, lerem o mesmo livro e discutam-nos num encontro virtual. Conversem numa videochamada enquanto tomam um chá, um café ou uma refeição juntos.

**CONFIE EM SI E NAS SUAS CAPACIDADES.** As pessoas são **fortes e resilientes** (mais do que pensam) e, geralmente, têm as **competências** de que precisam para lidar com as **situações difíceis** que enfrentarão ao longo da vida. Esta situação é só mais uma. Recorde-se de desafios superados no passado e das estratégias que o ajudaram.



**USE O HUMOR.** O bom humor diminui a dor, relaxa os músculos e reduz a ansiedade. O humor também pode ser um bom antídoto para a falta de esperança. Simplesmente sorrir ou rir para dentro pode aliviar-nos da ansiedade e frustração. Veja um programa de televisão, um filme ou leia um livro divertido, ouça um podcast, fale com um amigo que o faça rir.

**MANTENHA-SE INFORMADO.** É útil acompanhar o desenrolar da situação, mas passar a maior parte do tempo a ouvir notícias ou a pesquisar na internet (onde existe muita informação falsa e contraditória) acaba por elevar os níveis de ansiedade e gerar dúvidas e confusão. Procure informação apenas uma a duas vezes por dia e recorra às fontes oficiais como a Direcção Geral da Saúde ou a OPP. Tenha como objectivo encontrar boas notícias (por exemplo, pessoas que já recuperaram).

**PEÇA AJUDA, VAI PRECISAR DELA.** Não vai conseguir fazer tudo sozinho enquanto estiver a recuperar. Apoie-se em familiares ou amigos para ultrapassar este momento. Se experienciar **sentimentos extremos de ansiedade e stresse**, dificuldades persistentes em dormir, alterações significativas de apetite ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação, **ligue para a linha SNS24 ou contacte um Psicólogo.**

**MANTENHA PENSAMENTOS POSITIVOS E DE ESPERANÇA.** Confie que vai correr bem, faça planos para o futuro – o que vai fazer quando estiver recuperado e a pandemia tiver acabado?



# PROTEJA OS OUTROS

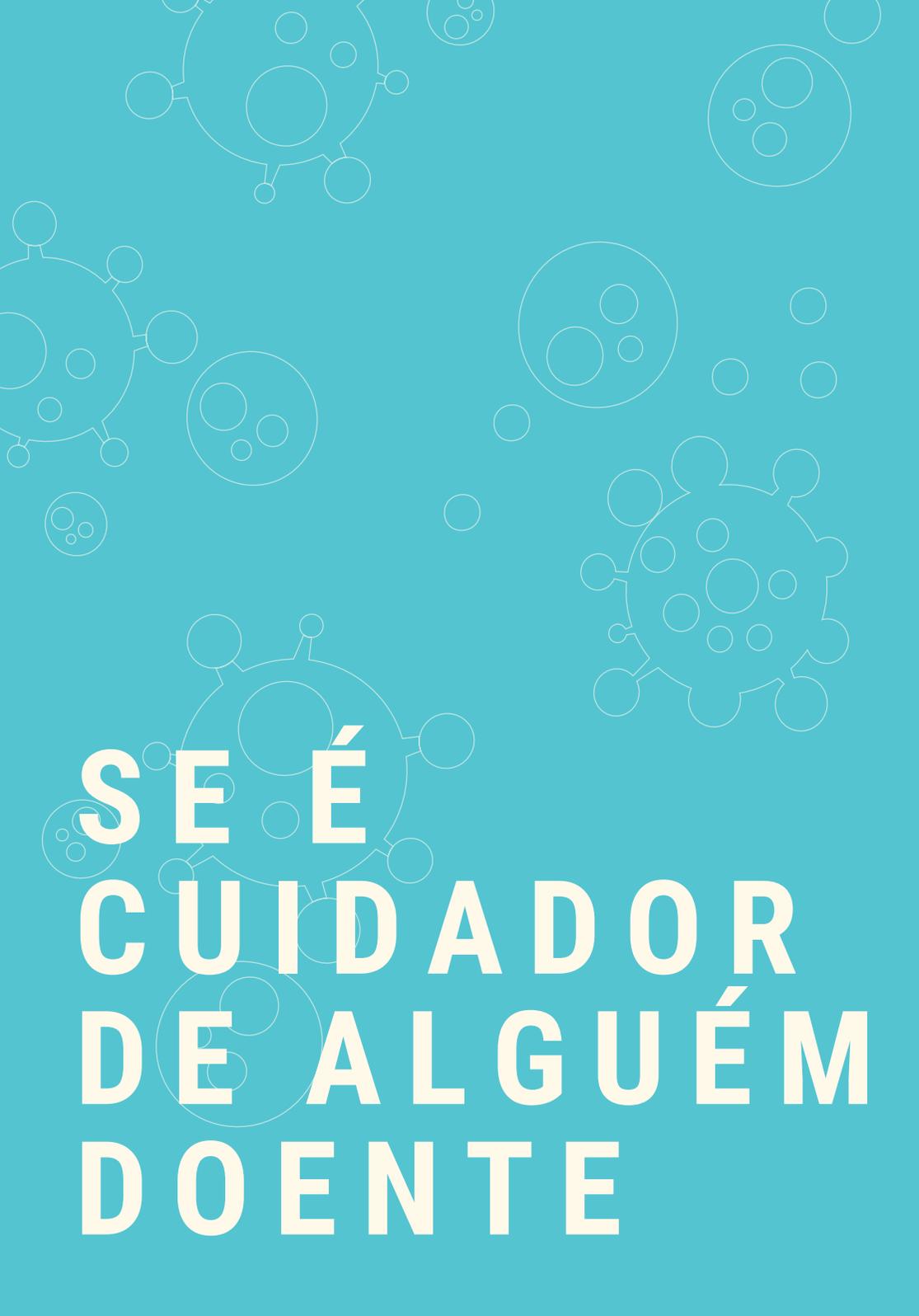
UMA DAS COISAS MAIS IMPORTANTES QUE PODE FAZER É **PROTEGER OS OUTROS DO VÍRUS, SOBRETUDO AS PESSOAS MAIS VULNERÁVEIS.**

**ISOLE-SE, PERMANEÇA EM CASA.**

Só saia do isolamento quando um profissional de saúde assim indicar.

**NÃO VÁ AO SUPERMERCADO OU À FARMÁCIA**

ligue a um familiar ou amigo e peça-lhe que o faça por si.



# SE É CUIDADOR DE ALGUÉM DOENTE

## APOIE NA RECUPERAÇÃO

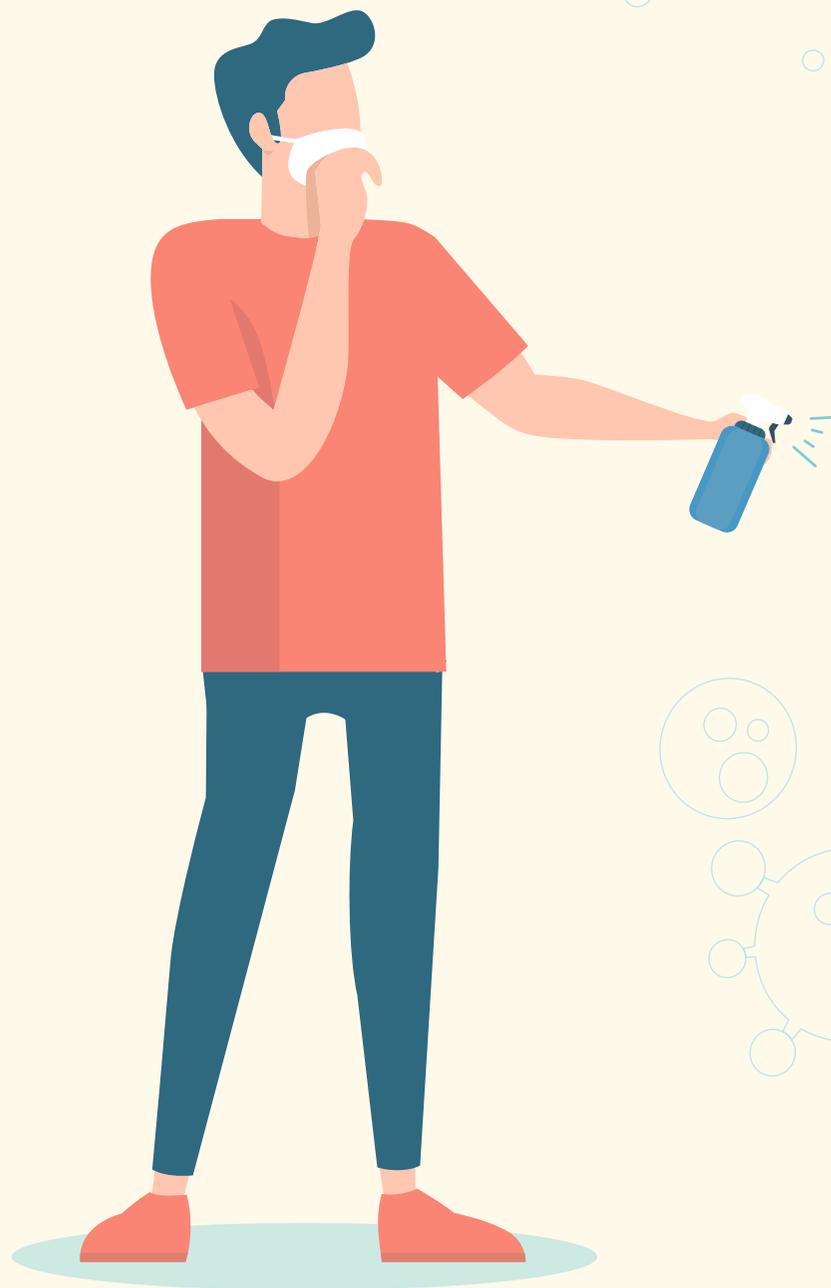
Se cuida de alguém que está infectado com o coronavírus é importante apoiá-lo na recuperação. Mostre-se **disponível para cuidar, ajudar no que for preciso** (por exemplo, ir às compras, preparar refeições) e **escutar as suas preocupações**.

Procure **garantir que a pessoa doente descansa e dorme o suficiente**, se alimenta adequadamente e que mantém **contactos à distância** com familiares e amigos e que realiza **actividades de que gosta**.

Procure transmitir **tranquilidade, confiança e bom humor** – todas elas ajudarão no processo de recuperação.

**Monitorize sintomas de agravamento do estado de saúde.** Conheça os sinais de alarme (ex. dificuldade em respirar, dor ou pressão persistente no peito, confusão ou incapacidade de se levantar, lábios ou face azulados) e, se os observar, accione os contactos de emergência.

# CUIDE DE SI



## PROTEJA-SE DA CONTAMINAÇÃO PELO VÍRUS.

A pessoa doente deve ficar num espaço isolado da casa, distante das restantes pessoas que coabitam no mesmo espaço, incluindo o cuidador, sempre que possível. Deve usar uma casa-de-banho separada ou, se tal não for possível, ser o último a utilizá-la (a casa-de-banho deve ser cuidadosamente higienizada após essa utilização). Os objectos pessoais e outros utensílios não devem ser partilhados (ex. toalhas, lençóis, louça ou talheres).

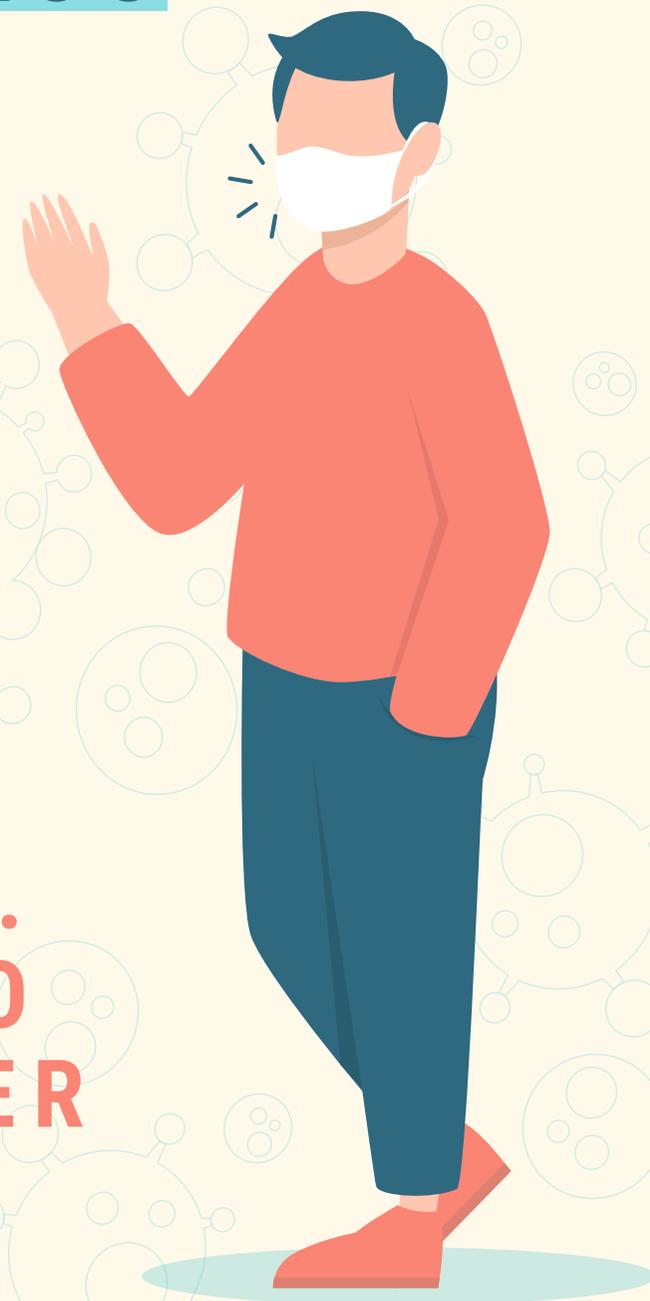
## PROTEJA A SUA SAÚDE PSICOLÓGICA.

É normal sentir-se exausto, tenso, preocupado e ansioso. É igualmente normal sentir-se injustiçado, culpado ou incapaz. Aceite esses sentimentos e procure fazer o seu melhor, respeitando a sua própria necessidade de descansar e de fazer pausas. Não se sinta culpado por reservar tempo para si, cuidar de si permite-lhe cuidar de quem está doente.

# PROTEJA OS OUTROS



Uma das coisas mais importantes que pode fazer é proteger os outros do vírus, sobretudo as pessoas mais vulneráveis. **ISOLE-SE, PERMANEÇA EM CASA.** Não vá ao supermercado ou à farmácia, ligue a um familiar ou amigo e peça-lhe que o faça por si.



**BOAS MELHORAS.  
E OBRIGADO PELO  
QUE ESTÃO A FAZER  
POR TODOS!**

