



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

Orientações para o público sobre os aspectos da saúde mental e o bem-estar relacionados com a COVID-19.

Atualizado a 25 de junho de 2020

O que necessita de saber

O surto do coronavírus (COVID-19) está a afetar a vida do dia a dia de todos nós, à medida que o governo e o NHS (serviço nacional de saúde) tomam as medidas necessárias para gerir o surto, reduzir a transmissão e tratar das pessoas que necessitam de assistência médica.

Pode não ser fácil fazê-lo, mas ao seguir as orientações do governo para [permanecer alerta](#), estará a contribuir para a sua proteção, a da sua família, a do NHS e a da sua comunidade.

Durante este período, poderá sentir-se aborrecido(a), frustrado(a) ou sozinho(a). Também se poderá sentir deprimido(a), preocupado(a), ansioso(a) ou apreensivo(a) com a sua saúde ou a das pessoas chegadas a si. São reações normais à situação difícil com que nos deparamos. Todos nós reagimos de modo diferente aos eventos e as mudanças no modo como pensamos, sentimos e comportamos variam de pessoa para pessoa e também com o passar do tempo. É importante que cuide da sua mente e do seu corpo.

A maior parte das pessoas encontrará estratégias que funcionem para elas próprias e os sentimentos difíceis associados ao surto irão passar. Algumas pessoas, especialmente aquelas com problemas de saúde mental pré-existentes, poderão necessitar de apoio adicional.

Contexto

Este guia contém recomendações sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar durante o surto do coronavírus (COVID-19)¹.

Para mais orientações sobre como se proteger a si e aos outros, e as medidas a tomar se achar que contraiu o vírus, consulte as [orientações nesta página](#).

Estas orientações serão atualizadas de acordo com o evoluir da situação.

O que poderá ajudar a sua saúde mental e bem-estar

Pense sobre a sua nova rotina diária. A vida está a mudar para todos nós e a sua rotina diária terá sofrido algumas alterações. Pense sobre como se poderá adaptar e crie novas rotinas positivas – tente participar de atividades úteis (como limpeza, cozinhar ou fazer exercício) ou atividades positivas (como a leitura ou contactar amigos). Poderá achar útil escrever um plano diário ou semanal.

Pense em modos de entrar em contacto com os outros. É importante para o seu bem-estar mental que mantenha as relações com as pessoas da sua confiança. Já se podem encontrar ao ar livre (em jardins privados ou em outros espaços privados ao ar livre) em grupos de até 6 pessoas, desde que mantenham 2 metros (3 passos) de distância das pessoas que não fazem parte do seu agregado. Se não for possível encontrarem-se em pessoa, pense em modos de se manter em contacto com amigos e família por telefone, videochamadas ou através das redes sociais – quer se trate de pessoas com quem tenha normalmente contacto frequente ou reencontros com velhos amigos.

O [NHS Volunteers Service \(Serviço de Voluntários do Serviço Nacional de Saúde\)](#) também pode disponibilizar um serviço em que o(a) contactam por telefone para conversar, se tiver problemas de saúde mental e se se sentir isolado(a). Telefone para o número 0808 196 3646 (8h00 às 20h00) ou consulte o [website](#).

Ajude e apoie os outros. Pense sobre como pode ajudar as pessoas ao seu redor – poderá fazer uma grande diferença para essas pessoas e poderá também ajudá-lo(a) a sentir-se melhor. É importante que escute e aceite as preocupações ou comportamentos dos outros. Será que pode enviar uma mensagem a um amigo ou familiar perto de si? Há grupos comunitários a que se possa associar e apoiar os outros a nível local? Lembre-se de que é importante que o faça em conformidade com as orientações relativas ao coronavírus (COVID-19), para se manter a si e aos outros em segurança.

Fale sobre as suas preocupações. É bastante normal que se sinta preocupado(a), com medo ou impotente sobre a situação atual. Lembre-se de que estamos todos a passar por tempos difíceis e ao partilhar com a família e amigos como se sente e o que está a fazer para lidar com a situação também poderá ajudá-los(as) a eles(as). Se não se sentir capaz de o fazer, há pessoas com quem pode falar através das [linhas de apoio recomendadas pelo NHS](#).

Cuide do seu bem-estar físico. A sua saúde física tem um grande impacto no modo como se sente do ponto de vista emocional e mental. Em tempos como estes, é fácil desenvolver padrões de comportamento que não são saudáveis que, por sua vez, o(a) farão sentir-se pior. Tente alimentar-se de modo saudável e equilibrado e beba água suficiente. A página *One You* tem bastantes recomendações e ideias de [refeições saudáveis que pode cozinhar em casa](#).

Se possível, faça exercício em casa e/ou ao ar livre o mais frequentemente possível. Se não lhe for possível fazer exercício ao ar livre, pode consultar [programas de exercício com 10 minutos de duração](#) da *Public Health England* (PHE), que são gratuitos e fáceis, ou outros vídeos de exercício para experimentar em casa no [NHS Fitness Studio \(Ginásio do NHS\)](#). A *Sport England* também tem boas dicas para se [manter ativo\(a\) em casa](#).

Se lhe for possível ir ao exterior, há muitos modos de se manter em movimento, como dar passeios ou fazer jardinagem. Também se pode exercitar e utilizar campos de desporto ou outras instalações, tais como campos de ténis ou basquetebol ou campos de golfe. Pode fazê-lo sozinho(a), com outros membros do

seu agregado ou com até 6 outras pessoas de fora do seu agregado, desde que se mantenham à distância recomendada de 2 metros (3 passos) uns dos outros.

Procure obter aconselhamento e apoio se fumar ou tomar drogas ou álcool. O consumo de tabaco, drogas ou álcool para lidar com fases de ansiedade e transtorno podem piorar as coisas, incluindo a sua saúde mental. A página [Smokefree do NHS](#) fornece informação e recomendações para pessoas que queiram deixar de fumar e a página *One You* tem recursos para o(a) ajudar a [reduzir o consumo de álcool](#).

Também pode telefonar à *Drinkline* através do número gratuito 0300 123 1110 para informação e apoio e a página [Down Your Drink](#) tem apoio online interativo para ajudar as pessoas a beber de modo mais seguro. Se estiver preocupado(a) com o consumo de droga, a página [FRANK](#) contém informação e recomendações, incluindo sobre onde procurar ajuda, e tem uma linha de apoio gratuita – 0300 123 6600. Também pode contactar a [Marijuana Anonymous](#) e participar nas suas reuniões online semanais para receber apoio de pares.

Tente dormir bem. Pode ter mais dificuldade em dormir bem quando se sente ansioso(a) ou preocupado(a). Uma boa noite de sono faz uma grande diferença no modo como se sente do ponto de vista mental e físico, por isso é importante que durma o suficiente.

Tente manter uma rotina de sono regular e mantenha as boas práticas de higiene de sono, incluindo evitar ecrãs antes de se deitar, reduzir o consumo de cafeína e criar um ambiente repousante. A [página sobre o sono da Every Mind Matters](#) contém recomendações práticas sobre como dormir melhor.

Tente gerir sentimentos difíceis. Muitas pessoas acham as notícias sobre o coronavírus (COVID-19) preocupantes. Contudo, algumas pessoas podem ter um nível de ansiedade tão elevado que se torna problemático. Tente concentrar-se nas coisas que pode controlar, tais como gerir o tempo que passa a ver os meios de informação e comunicação social – passar 24 horas a ouvir as notícias e atualizações constantes nas redes sociais podem aumentar o seu nível de preocupação. Se isso o(a) estiver a afetar, tente limitar o tempo que passa a ver, ler ou ouvir a cobertura dos meios de comunicação social sobre o surto. Talvez seja melhor só ver as notícias a certas alturas ou vê-las somente duas vezes por dia.

Não se preocupe em reconhecer algumas coisas que estejam atualmente fora do seu controlo. A página *Every Mind Matters* sobre a [ansiedade](#) e os [guias áudio do NHS sobre o bem-estar mental](#) contêm mais informações sobre a gestão da ansiedade.

Informe-se dos factos. Consulte informação de alta qualidade que o(a) ajude a determinar com precisão o seu nível de risco, ou o dos outros, de contrair o coronavírus (COVID-19), para poder tomar precauções razoáveis. Identifique uma fonte credível, como o website [GOV.UK](#), ou o [website do NHS](#), e verifique os factos da informação que ouça nas notícias, redes sociais ou de outras pessoas.

Pense sobre como a informação imprecisa também pode afetar os outros. Tente não partilhar informação sem verificar os factos em fontes credíveis.

Faça atividades que lhe deem prazer. Quando se sentir ansioso(a), sozinho(a) ou desmotivado(a), poderá fazer as coisas que lhe dão prazer com menos frequência ou não de todo. Concentre-se no seu passatempo preferido, a aprender algo de novo ou simplesmente ao passar tempo a descontrair dentro de casa ou ao ar livre (em conformidade com as [orientações](#)), o que lhe deverá proporcionar algum alívio dos pensamentos de ansiedade e poderá melhorar a sua disposição.

Se não puder fazer as coisas que normalmente gosta de fazer porque está fechado(a) em casa, tente pensar sobre como as poderá adaptar ou experimente algo de novo. Há imensos tutoriais e cursos online e as pessoas estão a criar soluções online inovadoras, tais como *pub quizzes* online e a transmissão de concertos de música.

Defina objetivos. A definição e realização de objetivos dá-nos um sentimento de controlo e propósito. Pense sobre coisas que quer fazer ou que necessita de fazer e que possa fazer em casa, tais como ver um filme, ler um livro ou aprender algo online.

Mantenha a sua mente ativa. Isto poderá ajudá-lo(a) a sentir-se no controlo e menos deprimido(a) ou preocupado(a). Leia, escreva, jogue, faça palavras cruzadas, sudoku, puzzles ou desenhe e pinte, o que quer que seja que goste de fazer.

Passe tempo a descontrair e concentre-se no presente. Isto pode ajudá-lo(a) com emoções difíceis, preocupações sobre o futuro e, de um modo geral, pode fazê-lo(a) sentir-se melhor. As técnicas de descontração também podem ajudar algumas pessoas a lidar com os sentimentos de ansiedade. Consulte a página [Every Mind Matters](#) e a [página de mindfulness do NHS](#).

Se puder, saia de casa. Se não puder, leve a natureza para dentro de casa. Passar tempo em espaços verdes pode ser benéfico tanto para o seu bem-estar mental como físico. Pode passar tempo ao ar livre para atividades recreativas ou viajar a locais públicos ao ar livre, independentemente da distância. Também se pode sentar e descansar ou apanhar sol ao ar livre, se quiser. Se não puder sair de casa, pode tentar ter estes efeitos positivos na mesma ao passar algum tempo com as janelas abertas para deixar entrar ar fresco, organizar o espaço de modo a que possa sentar-se a olhar para uma vista bonita (se possível) e deixar entrar alguma luz natural ou saia para o jardim, se puder.

Os desafios com que pode deparar-se

Atualmente, pode estar a passar por desafios na sua vida que estão a afetar o seu bem-estar. As seguintes recomendações podem ajudá-lo(a) a pensar nos possíveis desafios com que se poderá deparar e planear para os mesmos. Fazer estes planos poderá ajudá-lo(a) a proteger e melhorar a sua saúde mental durante estes tempos difíceis.

Bens essenciais. Se não puder sair de casa, pense como é que vai poder aceder aos bens de que necessita, tais como alimentos, medicamentos e outros bens essenciais. Poderá ser-lhe possível telefonar ou enviar um e-mail às lojas da sua zona para lhe entregarem alimentos ou poderá comprar os alimentos online ou poderá pedir a amigos, família ou aos vizinhos que o(a) ajudem. Se não houver ninguém que o(a) ajude a obter estes bens essenciais, verifique se é elegível para receber ajuda de um voluntário através do [programa NHS Volunteer Responders](#).

Se está com dificuldade a pagar por alimentos, [verifique se é elegível para o Universal Credit \(subsídio de crédito universal\)](#). Se tem filhos, verifique se têm direito a [refeições escolares gratuitas](#). Apresente o pedido de [Healthy Start vouchers](#) se estiver grávida há 10 ou mais semanas ou se tiver um(a) filho(a) com menos de 4 anos de idade. Consulte mais informações sobre [o acesso a alimentos e a outros bens essenciais](#).

Preocupações financeiras. Poderá estar preocupado(a) com o trabalho e dinheiro – estes problemas podem afetar significativamente a sua saúde mental. Para orientações sobre os seus direitos laborais, as prestações sociais a que tem direito e outro apoio que se encontra disponível, consulte as [orientações para o trabalho e apoio](#) ou as recomendações do [Citizens Advice](#) ou a [National Debtline](#).

Se cuidar de outras pessoas. Poderá estar preocupado(a) sobre a continuidade dos cuidados das pessoas que dependem de si – tanto os seus dependentes em casa ou outros que visita regularmente. Informe a sua [autoridade local](#) se prestar cuidados ou apoio a uma pessoa que não viva consigo. Pode consultar mais informações relativas à criação de um plano de contingência e fontes de apoio na página da [Carers UK](#).

Se estiver a receber tratamento ou a tomar medicamentos para outros problemas

Continue a aceder ao tratamento e apoio, se possível. Se lhe tiver sido pedido que permaneça em casa, informe os serviços relevantes de que está em casa e informe-se sobre como poderá continuar a receber apoio durante este período:

- Informe-se sobre a possibilidade de ter consultas por telefone, SMS ou online. Por exemplo, estas consultas poderão ser com o(a) seu(sua) conselheiro(a), terapeuta ou funcionário(a) de apoio, enfermeiro(a), cuidador(a) ou *befriender*.

- Se aceder a serviços de cuidados que sejam afetados pelo facto de permanecer em casa, deve informar a sua [autarquia local](#) e prestador de cuidados para tomarem medidas alternativas.
- Informe os seus serviços de cuidados de que são necessárias outras medidas se não for possível continuar com qualquer parte do apoio habitual. Isto pode incluir certas coisas como visitas de cuidadores, sessões em centros de dia ou visitas de amigos e familiares para o(a) ajudarem.

Continue a tomar os seus medicamentos. Poderá pedir novas receitas médicas por telefone ou online através de uma aplicação ou website, se o seu centro médico disponibilizar este serviço.

- Pergunte na sua farmácia se lhe podem entregar os seus medicamentos ou pense sobre a quem poderá pedir que os vá levantar, se estiver em autoisolamento ou resguardo (*shielding*). Pode consultar mais informações no website do NHS sobre como [levantar receitas médicas para outra pessoa](#) e [verificar se tem de pagar pelas receitas médicas](#)
- Continue a pedir as suas receitas médicas nos prazos normais. Não necessita de pedir medicamentos para um período de tempo mais longo ou em quantidades maiores.
- O seu posto médico (ou equipa clínica) pode alterar as suas receitas para que sejam renovadas automaticamente, por isso só terá de contactar a sua farmácia para levantar os medicamentos em vez do posto médico.
- Tenha cuidado ao comprar medicamentos online. Só deve comprar medicamentos de farmácias registadas. Pode verificar se uma farmácia é registada no [website do General Pharmaceutical Council](#)
- Pode contactar o [NHS 111](#) na Inglaterra se estiver preocupado(a) com o acesso a medicamentos.

Recomendações para grupos com necessidades adicionais de saúde mental ou com problemas específicos

Problemas existentes de saúde mental

Se já tem um problema de saúde mental, poderá estar a achar o surto do coronavírus (COVID-19) ainda mais difícil. As recomendações acima deverão ajudar, mas aqui ficam mais alguns pontos que poderão ser importantes. Estes pontos baseiam-se nas [orientações integrais fornecidas pela Mind](#). A *Rethink* também criou um [centro online](#) para fornecer apoio e informação prática que é útil para pessoas a viver com, ou a apoiar, pessoas com doenças mentais.

Falar com a sua equipa de saúde mental

Se já estiver a receber cuidados de saúde mental, contacte a sua equipa de saúde mental para falar sobre a continuidade dos cuidados e para atualizar os planos cuidados de segurança ou de cuidados.

Se tiver um problema de saúde mental existente mas não estiver atualmente a receber cuidados de uma equipa de saúde mental e achar que já não consegue gerir a sua condição adequadamente por si próprio(a), fale com o seu médico de família (GP) sobre quais as opções ao seu dispor para aceder a mais apoio.

Gerir sentimentos ou comportamentos difíceis relacionados com a higiene, lavagem ou medo de infeção

Alguns problemas de saúde mental podem causar sentimentos ou comportamentos difíceis relacionados com a lavagem ou higiene. Se for esse o seu caso, poderá ter dificuldade em ser aconselhado(a) a lavar as mãos.

É importante que sigas as recomendações do governo para evitar a propagação do coronavírus (COVID-19), mas se achar que está a ir além das recomendações, se isto o(a) estiver a fazer sentir-se preocupado(a) ou ansioso(a) ou se tiver pensamentos intrusivos, aqui ficam algumas ideias que pode experimentar:

- Diga às outras pessoas que está a sentir dificuldades. Por exemplo, pode pedir-lhes que não falem consigo sobre as notícias.
- Os exercícios de respiração poderão ajudá-lo(a) a lidar com a situação e a sentir-me mais no controlo. Pode consultar [exercícios simples de respiração no website do NHS](#) e as páginas da *Mind* sobre [descontração](#) têm algumas dicas e exercícios que pode experimentar.
- Imponha limites, como lavar as mãos durante os 20 segundos recomendados.
- Planeie fazer algo após lavar as mãos, o que poderá ajudar a distraí-lo(a) e a alterar a sua atenção.
- As dicas da *Mind* na informação disponível sobre [perturbação obsessivo-compulsiva \(POC\)](#) ou recomendações da [OCD UK](#) também o(a) poderão ajudar.

Gerir o pânico e ansiedade

Se tiver ataques de pânico ou instâncias de *flashback*, poderá ajudar se planear um “espaço seguro” em sua casa onde queira ir.

Pode sempre encontrar modos de se confortar a si próprio(a) se se sentir ansioso(a). Por exemplo, a *Mind* tem [jogos e puzzles](#) que pode utilizar para se distrair e [exercícios de respiração](#) que o(a) podem ajudar.

Gerir os sentimentos de se sentir preso(a) ou de claustrofobia

Provavelmente, está a passar mais tempo em casa do que o normal, por isso tente sair se puder. Também pode abrir as janelas para deixar entrar ar fresco, encontre um sítio onde se possa sentar com uma vista para o exterior ou sente-se à porta de casa ou no seu jardim se tiver um. Também poderá ajudar se mudar regularmente as divisões onde passa tempo, se possível, porque isso pode-lhe dar uma sensação de espaço.

Gerir perturbações no comportamento alimentar

Se tem uma perturbação no comportamento alimentar, poderá achar certos aspetos da situação atual especialmente difíceis. Por exemplo, a menor disponibilidade de certos alimentos, o isolamento social e as alterações significativas da sua rotina.

A instituição de beneficência de perturbações do comportamento alimentar *BEAT* tem uma linha de apoio para pessoas com problemas de alimentação e algumas orientações sobre a [gestão do tratamento, horas das refeições, exercício e mudança de rotinas e convívio com outras pessoas](#). Contacte também o seu médico de família (GP) ou a sua equipa comunitária de perturbações do comportamento alimentar do NHS para receber informação e apoio, se possível.

Apoio para um(a) funcionário(a) do NHS ou de cuidados sociais

Há apoio de saúde mental disponível para um(a) funcionário(a) do NHS e de cuidados sociais:

- Envie um SMS com a palavra FRONTLINE para começar a dialogar. Este serviço é gratuito em todas as principais redes e é um apoio direto para todas as pessoas que queiram receber apoio. Também pode contactar a *Hospice UK* para receber [apoio sobre familiares falecidos e trauma](#) no número 0300 303 4434
- A *Samaritans* também tem uma [linha de apoio dedicada ao bem-estar](#), que é gratuita e está disponível das 7h00 às 23h00, 7 dias por semana. Pode contactar o número 0300 131 7000 para receber apoio, encaminhamento e alguém com quem conversar de modo confidencial em várias áreas, desde formação e cuidados de familiares dos falecidos a saúde mental e apoio de bem-estar.
- Foi-lhe organizado acesso a certas aplicações de bem-estar, tais como a [Silvercloud](#), [Sleepio](#) e [Daylight](#), para lhe prestar apoio sobre como lidar

com o *stress*, melhorar a sua qualidade de sono e sugestões para *mindfulness*.

Se for um(a) funcionário(a) do NHS, pode consultar mais pormenores sobre o apoio disponível em [NHS People](#) ou, se for um(a) funcionário(a) de cuidados sociais para adultos, através da [aplicação para trabalhadores da CARE](#).

Pessoas com dificuldades de aprendizagem

Se já tem uma dificuldade de aprendizagem, poderá estar a achar o surto do coronavírus (COVID-19) ainda mais difícil. Poderá estar preocupado(a) com alterações que possam ocorrer como resultado do vírus, incluindo passar mais tempo em casa. Também poderá estar preocupado(a) com a sua família ou as pessoas chegadas a si.

A *Public Health England* (PHE) tem [orientações de leitura fácil](#) sobre o coronavírus (COVID-19), como o vírus o(a) poderá afetar e o que necessita de saber para se manter bem e em segurança. Também pode consultar mais informações sobre o coronavírus (COVID-19) na [Mencap](#) e sobre a [gestão de sentimentos difíceis](#) que possa ter.

Há modos de se proteger e de evitar a propagação do vírus.

- Deve manter-se em contacto com pessoas da sua confiança (como amigos, família e a sua entidade empregadora) pelo telefone ou através da Internet. Siga as recomendações sobre como [permanecer alerta e as orientações de segurança](#) e as [orientações para agregados com possíveis infeções de coronavírus \(COVID-19\)](#). Também há uma [versão de leitura fácil destas orientações](#).
- Também poderá haver grupos de autoadvocacia na sua área que disponibilizem mais apoio online ou por telefone. Pode pedir à sua família ou cuidadores que o(a) ajudem a encontrar estes grupos.
- Também é importante que receba informação sobre o coronavírus (COVID-19) somente de fontes fiáveis, tais como o [website do NHS](#).

Embora seja importante manter-se informado(a) sobre o coronavírus (COVID-19), é importante que não se esqueça de outros problemas de saúde que possa ter. Certifique-se de que toma os medicamentos que lhe tenham sido receitados, vai a consultas no hospital que tenham sido marcadas (a não ser que o hospital lhe diga o contrário) e informe-os se não puder ir a uma consulta.

Apoiar pessoas com dificuldades de aprendizagem. A ajuda de vão necessitar depende da natureza da dificuldade. As pessoas com uma dificuldade de aprendizagem ligeira ou moderada podem necessitar de mais informação acessível e de mais tempo para compreender o que devem fazer para se manterem bem e em segurança nesta fase. As pessoas com uma dificuldade de aprendizagem grave ou profunda, ou com múltiplas dificuldades de aprendizagem, necessitarão de mais ajuda para garantir que são capazes de seguir as recomendações sobre o coronavírus (COVID-19) (por exemplo, sobre lavar as mãos) e para garantir que os instrumentos de auxílio à comunicação certos se encontram disponíveis. Isto é específico para cada pessoa. Também será importante, na medida do possível, manter um certo grau de normalidade, fazer coisas agradáveis e permitir às pessoas comunicar o que sentem. Para dicas úteis sobre como falar sobre os sentimentos, consulte [as recomendações da Skills for Care](#).

Pessoas com autismo

Certas pessoas com autismo acharão o surto do coronavírus (COVID-19) muito difícil e poderão estar preocupadas com a possibilidade de contraírem o vírus ou das mudanças que possam ocorrer em resultado do vírus, incluindo passar mais tempo em casa. Há modos de se proteger e de evitar a propagação do vírus.

Compreender o que se passa

Mantenha-se a par da informação sobre o coronavírus (COVID-19) de fontes fiáveis, tais como o [website do NHS](#).

Ajude a parar a propagação do vírus

Há 4 medidas fáceis que pode tomar para reduzir o risco de contrair o coronavírus (COVID-19) ou de o transmitir aos outros:

- Lave periodicamente as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos.
- Utilize um lenço de papel quando tossir ou espirrar e coloque-o no lixo em segurança e lave as mãos.
- Evite tocar na cara, incluindo na boca e nos olhos.
- Consulte informação atualizada sobre o que pode e não pode fazer ou o que fazer se se sentir doente no [website do NHS 111](#). Se não tiver a certeza sobre os seus sintomas, fale sobre isso com alguém da sua confiança, por exemplo um(a) funcionário(a) de apoio.

Plano para se manter bem do ponto de vista mental

Pense em modos de ajustar as suas rotinas para permanecer em casa e continue a fazer as coisas que normalmente faz para se manter bem. Isto

poderá incluir comer alimentos de que gosta, encontrar maneiras de continuar com os seus hobbies e interesses online e de fazer exercício uma vez por dia em casa ou ao ar livre, se puder. Lembra-se de quais as estratégias que o(a) ajudaram no passado em situações difíceis, por isso volte a utilizá-las.

Se tiver apoio de outras pessoas, planeie com elas como poderá permanecer bem e descontraído(a). Também há outras coisas que pode fazer para ajudar a controlar as suas emoções se sentir que está a perder o controlo, tais como:

- Escrever um diário.
- Aprender técnicas de descontração.
- Criar um plano com o(a) seu(sua) cuidador(a) para quando sentir ansiedade.

Procure ajuda se tiver em dificuldade

Ao ouvir notícias sobre o coronavírus (COVID-19), e as mudanças que causa na sua vida do dia a dia, poderá fazê-lo(a) sentir que não tem controlo ou fazê-lo sentir-se preocupado(a) com a sua saúde. Estes sentimentos são normais. Tente falar com uma pessoa de confiança, como um amigo, familiar ou pessoa de apoio (*supporter*).

Se ficar doente e necessitar de tratamento médico, mostre o seu passaporte de hospital ou o diagnóstico de autismo para os funcionários saberem o melhor modo de o(a) apoiar. Poderá achar útil [criar um passaporte de autismo](#). Pode ser facilmente preenchido e apresentado em qualquer situação a profissionais sociais, de saúde e emprego.

Se ainda estiver preocupado(a) e quiser mais apoio, pode contactar a [Autism Helpline \(linha de apoio para o autismo\)](#) no número 0808 800 4104.

Para além das recomendações acima, se estiver a apoiar uma pessoa com autismo, lembre-se de que a pessoa pode ter dificuldade em identificar [os sintomas físicos do coronavírus \(COVID-19\)](#), bem como dificuldade em falar sobre as emoções que cria. Tente prestar atenção a mudanças de comportamento que possam ajudá-lo(a) a identificar o seu estado emocional, bem como sintomas físicos.

É importante ser claro(a) ao comunicar sobre a situação, como se manter em segurança e os sintomas do vírus. Tente evitar linguagem que possam ser compreendidas de modo literal ou declarações definitivas, porque esta situação está em constante evolução e uma pessoa com autismo pode sentir-se mais ansiosa se as coisas mudarem após lhe ter sido dito que não

iam mudar. Mantenha-se a par da informação sobre o coronavírus (COVID-19) de fontes fiáveis e seguras, tais como as orientações do governo que se encontram nesta página.

Pessoas idosas

[As orientações do governo](#) são de que as pessoas com 70 ou mais anos de idade têm um risco mais elevado de ficarem gravemente doentes do coronavírus (COVID-19) e devem seguir as orientações do governo de modo especialmente rigoroso, incluindo o distanciamento social e permanecer em casa se acharem que têm o coronavírus (COVID-19). Assim sendo, se se encontrar nesta faixa etária e, nomeadamente, se tiver problemas médicos pré-existentes, é normal que se sinta preocupado(a) ou afetado(a) pelas mudanças que tem de fazer à sua vida do dia a dia. As seguintes sugestões podem ajudá-lo(a) com possíveis sentimentos difíceis e a cuidar da sua saúde mental:

Mantenha-se em contacto

Procure o apoio de amigos, família e de outros círculos. Tente manter-se em contacto com as pessoas ao seu redor, tanto por telefone, correio postal ou online. Se tiver sido aconselhado(a) a permanecer em casa, informe as pessoas de como gostaria de se manter em contacto e introduza-o na sua rotina.

Procura ajuda prática

Se necessitar de ajuda, por exemplo a ir às compras ou com outras tarefas, peça ajuda e deixe que as pessoas o seu redor o(a) ajudem na medida do possível. Se necessitar de ajuda mas não tiver a certeza quem contactar, a [Age UK tem uma linha de apoio](#) (0800 678 1602 – as linhas estão abertas todos os dias, das 8h00 às 19h00) que o(a) pode por em contacto com os serviços a nível local.

Pessoas com demência

Para pessoas com demência, e para os seus cuidadores e famílias, o coronavírus (COVID-19) está a tornar a rotina diária especialmente difícil e pode causar ansiedade adicional. É essencial que se mantenha em contacto, mantenha uma rotina e se certifique de que se mantém ativo(a) e entretido(a), na medida do possível, para apoiar a saúde e bem-estar das pessoas com demência e dos seus cuidadores.

Se estiver a apoiar uma pessoa com demência, ela poderá ter dificuldade a compreender instruções sobre o autoisolamento, distanciamento social ou sobre como lavar as mãos. É importante que leve o tempo necessário a

tornar esta informação o mais simples e acessível possível para a pessoa e que a repita consoante seja necessário. As pessoas com demência também poderão ter falta de consciência dos sintomas, e poderão ser menos capazes de os reportar, devido às dificuldades de comunicação – deve prestar atenção à presença dos [sintomas do vírus](#).

A *Alzheimer's Society* publicou [informação sobre o coronavírus \(COVID-19\) para pessoas afetadas pela demência](#).

Se quiser contactar e falar com outras pessoas afetadas pela demência, pode visitar a comunidade online da *Alzheimer's Society* [Talking Point](#).

Também há bastante informação sobre a demência disponível junto da [Alzheimer's Research UK](#).

Se ainda se sentir preocupado(a) e quiser mais ajuda, pode contactar a [linha de apoio da Alzheimer's Society](#) no número 0300 222 11 22.

Também pode falar com uma *Admiral Nurse*, especialista em demência, na [linha de apoio da Dementia UK](#), no número 0800 888 6687.

Perder alguém ou estar de luto

No decorrer das nossas vidas, é provável que todos venhamos a perder uma pessoa chegada. Sempre que isso acontece, pode ser uma fase extremamente difícil e complicada. Isto também é o caso se perder alguém ou estiver de luto durante a pandemia do coronavírus (COVID-19).

Poderá estar com dificuldade em lidar com o choque não só da pessoa ter falecido, mas também com o facto de não ter podido despedir-se do modo que gostaria. Se estiver sozinho(a) em isolamento, isto pode ser especialmente difícil e poderá ser mais difícil aceder aos seus círculos de apoio normais.

Quando perde uma pessoa chegada, sentirá provavelmente vagas de emoções intensas à medida que lida com a perda. Estas emoções podem incluir tristeza, culpa, choque e fúria. Todas estas emoções são normais e não há nenhuns sentimentos certos ou errados. A dor afeta-nos todos de modos diferentes, mas o mais importante é podermos passar pela fase de luto e de termos o apoio certo para o fazer.

Pode [consultar mais informação sobre o luto e apoio disponível através do NHS](#). *A Cruse Bereavement Care* disponibiliza informação e apoio sobre como lidar com a morte de pessoas chegadas e o luto durante o surto do

coronavírus (COVID-19) e o website [At a Loss.org](https://www.ataloss.org) contém encaminhamento para serviços espalhados pelo Reino Unido.

Se tiver um problema com drogas ou álcool

O consumo de drogas e álcool podem contribuir para os problemas de saúde mental. De modo semelhante, os problemas de saúde mental podem levar a um aumento no consumo de drogas e álcool e o stress de permanecer em casa pode fazer com que estes hábitos sejam mais difíceis de controlar. Consumir menos drogas e álcool, ou deixar de os consumir, pode ajudá-lo(a) a voltar ao controlo do seu temperamento e emoções.

Se estiver a reduzir o consumo de álcool, lembre-se de que pode ser perigoso, ou mesmo fatal, parar demasiado rapidamente sem o apoio adequado. Se tiver sintomas físicos resultantes da abstinência (como tremores, suores ou sentir-se ansioso(a) até tomar a primeira bebida do dia), deve [consultar um médico](#) antes de reduzir o consumo. Isto é especialmente importante se beber mais de 30 unidades por dia (1 garrafa de bebidas espirituosas, 3 garrafas de vinho, 12 pints de cerveja com graduação normal, 7 latas de cerveja com 9% de graduação ou 4 litros de cidra forte), tiver epilepsia, tiver convulsões ou se teve visões ou alucinações auditivas (*delirium tremens*) quando parou de beber no passado, porque terá um risco mais elevado de complicações graves.

Pode ser perigoso ou muito desagradável para de utilizar certas drogas demasiado rapidamente ou sem o devido apoio. [Consulte um médico](#) antes de reduzir ou parar o consumo de drogas, especialmente se tiver sintomas de abstinência. Se continuar, ou se membros do seu agregado continuarem, a tomar opiáceos e não tiver já a naloxona, obtenha alguma e certifique-se de que está num local acessível em caso de overdose.

Pode consultar mais informações nas [nossas orientações para provedores e encarregados de serviços de drogas e álcool](#).

Todas as áreas locais têm serviços que ajudam as pessoas com problemas de álcool e droga e pode consultar mais informações sobre o que se encontra disponível na sua área local através do [identificador de serviços de droga e álcool do NHS](#).

Se estiver atualmente a fazer um tratamento de droga ou álcool, pode falar com o seu serviço de droga ou álcool sobre eventuais preocupações que tenha sobre ir a marcações ou a obter os medicamentos que lhe tenham receitado. A situação atual poderá significar que não lhe é possível aceder aos seus círculos de apoio habituais. Apoio mútuo online ainda se encontra

disponível de organizações como a [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) e [Marijuana Anonymous](#).

Onde procurar mais apoio

Para informação sobre o coronavírus (COVID-19) e os sintomas, consulte o [website do NHS](#).

Se estiver a sentir *stress*, ansiedade ou depressão, pode utilizar o website sobre [saúde mental e bem-estar do NHS](#) para autoavaliação, guias áudio e ferramentas práticas. A [Every Mind Matters](#) também tem dicas simples e informação para começar a cuidar melhor da sua saúde mental.

Se ainda estiver com dificuldade após várias semanas e se isso estiver a afetar a sua vida do dia a dia, contacte o [NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS no número 111. Se achar que precisa de falar com alguém, fale com o seu médico de família (GP) ou apoio também se encontra disponível através do NHS ou de instituições de beneficência de saúde mental – os serviços de saúde mental do NHS têm permanecido em funcionamento durante este período, incluindo ao fornecer apoio por meios digitais e por telefone, sempre que possível. Pode consultar mais informação sobre como [aceder aos serviços de saúde mental](#) e procurar [o que se encontra disponível na sua área](#).

Se tiver um problema de saúde mental existente e necessitar de ajuda a ir às compras, com medicamentos ou se quiser que lhe telefonem para conversar, consulte a página do [Serviço de Voluntários do NHS](#) ou telefone para o número 0808 196 3646 (8h00 às 20h00) para organizar o apoio de um voluntário.

Em caso de emergência médica, [telefone para o 999](#). Este número é para situações em que uma pessoa esteja gravemente doente ou ferida ou corra perigo de vida. Uma emergência de saúde mental deve ser tomada com a mesma gravidade de uma emergência de saúde física.

Se não se sentir seguro(a) em casa

Há ajuda e apoio que lhe estão disponíveis. O abuso é inaceitável em qualquer situação, independentemente das pressões sobre si e os outros. Também pode sair de casa ou estar no exterior para aceder a serviços públicos críticos, ou para mudar de casa, em conformidade com as [orientações sobre mudar de casa](#) do governo.

Se estiver em perigo imediato, telefone para o 999 e peça para falar com a polícia – a polícia continuará a responder a chamadas de emergência. Se suspeitar que os seus vizinhos ou outras pessoas na sua comunidade sejam vítimas de abuso doméstico, denuncie o facto à polícia.

Há mais [apoio disponível durante o surto do coronavírus para pessoas que se sintam em risco de abuso](#).

Onde obter ajuda urgente para problemas de saúde mental

Se tiver problemas de saúde mental urgentes e necessitar de apoio imediatamente, consulte o [apoio urgente da *Every Mind Matters* no website NHS.UK](#) para identificar as opções locais de apoio.

1. Algumas das ligações para orientação, materiais e serviços dizem respeito especificamente à Inglaterra. Para as administrações descentralizadas, pode consultar orientações específicas nas seguintes páginas para a [Escócia](#), [País de Gales](#) e [Irlanda do Norte](#). [!\[\]\(f15d3c54be60b4fd0ce1da9fb3f67256_img.jpg\)](#)