



Orientações para o público sobre os aspetos da saúde mental e bem-estar relativos ao coronavírus (COVID-19)

Atualizado a 4 de fevereiro de 2021

O que precisa de saber

A pandemia do coronavírus (COVID-19) está a afetar a vida de todos nós. Durante este período pode sentir-se aborrecido(a), frustrado(a) ou sozinho(a). Também se pode sentir deprimido(a), preocupado(a), ansioso(a) ou preocupado(a) sobre a sua saúde ou a das pessoas chegadas a si. Também se pode sentir preocupado(a) com o impacto económico da pandemia e como pode afetar o seu emprego e capacidade financeira. 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 encontra as suas próprias estratégias para lidar com os sentimentos difíceis associados à pandemia. Algumas pessoas, especialmente as que têm problemas de saúde mental pré-existentes, podem necessitar de apoio adicional.

Contexto

Este guia contém recomendações sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar durante a pandemia do coronavírus (COVID-19) [\[nota de rodapé 1\]](#).

Pode consultar mais informações sobre [como impedir a propagação do coronavírus](#).

O que pode ajudar a sua saúde mental e bem estar

Pense na sua nova rotina diária

Atualmente, a vida de todos nós está diferente. Pense nos padrões de atividades a que se habituou e se os pode adaptar e criar rotinas mais positivas. Tente atividades mais úteis (como limpeza, cozinhar ou fazer exercício) ou atividades com significado (como a leitura ou manter-se em contacto com amigos). Talvez ajude se escrever um plano para o seu dia ou semana.

Pense em modos de entrar em contacto com os outros

É importante para o seu bem-estar mental que se mantenha em contacto com as pessoas em quem confia. Se não for possível encontrarem-se em pessoa, pense em modos de se manter em contacto com amigos e família por telefone, vídeochamadas ou através das redes sociais – quer se trate de pessoas com quem tenha normalmente contacto frequente, ou reencontros com velhos amigos. Se viver sozinho(a), também pode formar um [“círculo de apoio” \(support bubble\)](#) com um outro agregado.

O [NHS Volunteer Responders \(Serviço de Voluntários do Serviço Nacional de Saúde\)](#) também pode disponibilizar um serviço gratuito em que o(a) contactam por telefone para conversar, se se sentir isolado(a). Telefone para o número 0808 196 3646 para se inscrever neste serviço.

Ajude e apoie os outros.

Pense sobre como pode ajudar as pessoas à sua volta – pode fazer uma grande diferença para essas pessoas e pode também ajudá-lo(a) a sentir-se melhor. É importante que escute e reconheça 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 possa aderir e apoiar os outros a nível local? Lembre-se de que é importante que o faça em conformidade com as orientações relativas à 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 pode 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. Nos tempos que correm, é fácil desenvolver padrões de comportamento que não são saudáveis os quais, por sua vez, fazem com que se sinta pior.

Tente comer refeições saudáveis e bem equilibradas e beba água suficiente. Consulte a página [One You](#) para recomendações para melhorar a sua saúde e bem-estar, incluindo ideias para [refeições saudáveis que pode cozinhar em casa](#).

Mantenha-se fisicamente ativo(a). O exercício e outras atividades físicas podem melhorar a sua disposição, o seu sono e reduzir stress e ansiedade. Há muitos modos de se manter em movimento, como dar passeios ou fazer jardinagem. 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 tentar em casa no [NHS Fitness Studio \(Ginásio do NHS\)](#). A *Sport England* também tem dicas para se [manter ativo\(a\) em casa](#).

Procure orientação e apoio se fumar ou tomar drogas ou álcool

Fumar ou o consumo de drogas ou álcool para lidar com fases de stress e transtorno podem piorar as coisas, incluindo a sua saúde mental.

O [NHS Better Health](#) contém informação e recomendações para o(a) ajudar a parar de fumar e pode ajudá-lo(a) a identificar o programa de apoio certo para si. Também pode falar com um profissional de apoio da *National Smokefree Helpline* (Linha nacional de ajuda para parar de fumar) através do número 0300 123 1044 (a operadora poderá cobrar uma tarifa pela chamada). A página [One You](#) tem informação e recursos para pessoas que [queiram reduzir o consumo de álcool](#). Também pode telefonar à *Drinkline* no número 0300 123 1110 (a operadora poderá [cobrar uma tarifa](#) pela chamada) para recomendações 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 com o consumo de drogas, a página [FRANK](#) contém informação e recomendações, incluindo sobre onde procurar ajuda, e tem uma linha de apoio no número 0300 123 6600 (a operadora poderá [cobrar uma tarifa](#) pela chamada). Pode aceder a apoio mútuo de pessoas que queiram parar de tomar droga junto de organizações como a [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) e [Marijuana Anonymous](#).

Tente dormir bem

A ansiedade e a preocupação podem causar-lhe dificuldade em dormir bem. 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 boas práticas de sono, tais como criar um ambiente repousante e reduzir o consumo de cafeína antes de se ir deitar. 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 a COVID-19 preocupantes. Contudo, algumas pessoas podem ter um nível de ansiedade tão elevado que isso se torna num problema. 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 pode 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 a pandemia. Talvez seja melhor só verificar as notícias a certas alturas ou vê-las somente duas vezes por dia.

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 a 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 ouvir 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 atividade que lhe deem prazer

Quando se sentir ansioso(a), sozinho(a) ou desmotivado(a), pode reduzir o tempo que passa a fazer as coisas que normalmente lhe dão prazer ou pode mesmo deixar de as fazer de todo. Concentre-se no seu passatempo preferido, a aprender algo de novo ou simplesmente ao passar tempo a descontrair, tudo isso pode ajudar a aliviar os pensamentos de ansiedade e melhorar a sua disposição.

Se não puder fazer as coisas que normalmente gosta de fazer, tente pensar sobre como as pode adaptar ou experimente algo novo.

Pode consultar aulas e cursos online, bem como entretenimento, tais como passatempos de perguntas e respostas e 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 especialmente as que pode fazer em casa, tais como ler um livro ou aprender algo online.

Mantenha a sua mente ativa

Manter a mente ativa pode ajudar a sentir-se em controlo e menos em baixo 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-se e concentre-se no presente

A descontração e pensar no presente 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, traga a natureza para dentro de casa

Passar tempo em espaços verdes pode ser benéfico tanto para o seu bem-estar mental como físico. Se não puder sair de casa, pode tentar ter estes efeitos positivos na mesma se abrir 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.

Os desafios com que pode deparar-se

Pode estar a passar por desafios na sua vida que estão a afetar a sua saúde mental. As seguintes recomendações podem ajudá-lo(a) a pensar nos possíveis problemas com que se pode deparar e planear para os mesmos. Fazer estes planos pode 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. Talvez possa telefonar ou enviar um e-mail às lojas da sua zona para lhe entregarem alimentos, ou pode comprar os alimentos online ou pedir a amigos, família ou aos vizinhos que o(a) ajudem. Se não houver ninguém que o(a) ajude a aceder a 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 \(prestação de crédito universal\)](#). 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 de natureza financeira

As preocupações com o trabalho e dinheiro 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](#).

Serviços de tratamento e apoio

É importante que continue a receber os cuidados e apoio de que necessita para se manter em segurança e saudável. Deve continuar a procurar os serviços do NHS e de outros profissionais de saúde para os seus problemas de saúde existentes e eventuais novas preocupações de saúde.

Pode aceder a uma vasta gama de [serviços do NHS](#) a partir de casa, incluindo pedir receitas médicas ou contactar o seu profissional de saúde através de uma consulta por telefone ou online. Fale com a sua equipa terapêutica, ou o seu terapeuta, sobre as suas opções para iniciar e continuar com um programa de terapia de conversa.

Acesso a medicamentos

Pode 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 pode pedir que os vá levantar, se estiver em isolamento 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.

Se cuidar de outras pessoas

Pode 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 e isso tiver sido interrompido devido à COVID-19. Pode consultar mais informações relativas à criação de um plano de contingência e fontes de apoio na página da [Carers UK](#).

Onde procurar ajuda para a sua saúde mental

Se estiver a sentir stress, ansiedade ou depressão, pode consultar 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 estiver a afetar a sua vida do dia-a-dia, contacte o [NHS 111](#) ou consulte o seu médico de família (GP). Os serviços de saúde mental do NHS estão abertos. Pode consultar mais informação sobre como [aceder aos serviços de saúde mental](#) e fazer uma pesquisa sobre [o que se encontra disponível na sua área](#). Também podem aceder a apoio através de instituições de beneficência do campo da saúde mental.

Se necessitar de ajuda durante uma crise de saúde mental, urgência ou colapso, procure imediatamente cuidados médicos especializados.

Consulte [NHS.UK para mais informações sobre onde pode obter ajuda urgente para saúde mental](#). 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.

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, pode estar a achar a pandemia da COVID-19 ainda mais difícil. As recomendações acima deverão ajudar, mas aqui ficam mais alguns pontos que podem ser importantes.

Estes pontos baseiam-se nas [orientações fornecidas pela Mind](#). A [Rethink Mental Illness](#) também criou um [centro online](#) para fornecer orientação e apoio a pessoas a viver com, ou a apoiar, pessoas com doenças mentais.

Se já estiver a receber cuidados de saúde mental, contacte a sua equipa de saúde mental para falar sobre a continuidade dos cuidados ou como estes podem ser alterados consoante a evolução das suas necessidades, bem como para atualizar os seus planos de segurança e/ou 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), pode falar com o seu médico de família (GP) sobre quais as opções ao seu dispor para aceder a mais apoio. Também se pode [autoencaminhar para aceder a terapias de conversa](#) para a ansiedade e depressão através dos [serviços de terapias psicológicas do NHS \(serviços IAPT\)](#).

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, pode ter dificuldade em ouvir conselhos sobre o lavar das mãos.

É importante que sigas as recomendações do governo para evitar a propagação da 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 podem ajudá-lo(a) a lidar com a situação e a sentir-se mais em 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 pode ajudar a distraí-lo(a) e a alterar a sua atenção.
- Também pode achar úteis as dicas da *Mind* na informação disponível sobre [perturbação obsessiva-compulsiva \(POC\)](#) ou recomendações da [OCD UK](#).

Gerir o pânico e ansiedade

Se tiver ataques de pânico ou instâncias de *flashback*, pode 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

Se estiver a passar mais tempo em casa do que o normal, isso pode aumentar a sensação de claustrofobia ou de se sentir preso, por isso tente sair de casa 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 pode 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 achar que tem uma perturbação no comportamento alimentar, contacte o seu médico de família (GP) assim que possível. Se tem uma perturbação no comportamento alimentar ou se tiver uma relação difícil com os alimentos, pode 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 [BEAT](#) é uma instituição de beneficência sobre perturbações no comportamento alimentar que disponibiliza orientação online uma linha de apoio gratuita para adultos no número 0808 801 0677.

O seu médico de família (GP) ou a sua equipa comunitária de perturbações do comportamento alimentar do NHS também podem eventualmente disponibilizar-lhe informação e apoio.

Pessoas com deficiências de aprendizagem

Se já tem uma deficiência de aprendizagem, pode achar a pandemia da COVID-19 ainda mais difícil. Pode estar preocupado(a) com alterações que possam ocorrer como resultado do vírus, tais como passar mais tempo em casa. Também pode estar preocupado(a) com a sua família ou as pessoas chegadas a si.

Pode consultar um guia sobre [como cuidar das suas emoções e do seu corpo](#). A [Mencap](#) contém informação sobre a COVID-19 e como [gerir os sentimentos difíceis](#) que possa estar a sentir.

Há modos de se proteger:

- 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 nas [orientações sobre o distanciamento social](#) e as [orientações para agregados com possíveis infeções de COVID-19](#). Também pode consultar uma [versão de leitura fácil](#) destas orientações.
- Também pode 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.

Embora seja importante manter-se informado(a) sobre a 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 deficiências de aprendizagem.

A ajuda de vão necessitar depende da natureza da deficiência. As pessoas com uma deficiência 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 deficiência de aprendizagem grave ou profunda, ou com múltiplas deficiências de aprendizagem, necessitarão de mais ajuda para garantir que são capazes de seguir as recomendações sobre a COVID-19 (por exemplo, sobre lavar as mãos) e para garantir que os instrumentos certos de auxílio à comunicação

se encontram disponíveis. Estas situações são específicas 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

Se tiver autismo, pode sentir que a pandemia da COVID-19 lhe está a causar muita ansiedade e pode estar preocupado(a) com a possibilidade de contrair o vírus ou das mudanças que possam ocorrer em resultado do vírus, tais como mudanças em rotinas. Isto pode afetar a sua saúde mental, mas há modos de se proteger:

Pense em modos de ajustar as suas rotinas para continuar a fazer as coisas que normalmente faz para se manter bem. Isto pode incluir encontrar maneiras de continuar com os seus hobbies e interesses online ou de fazer exercício. Você sabe 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 pode 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.

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

Se ainda estiver preocupado(a) e quiser mais apoio, contacte a [National Autistic Society](#).

Apoiar uma pessoa com autismo

Lembre-se de que a pessoa com autismo pode ter dificuldade em identificar [os sintomas da 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) quando falar sobre a situação, como se manter em segurança e os sintomas do vírus. Tente evitar linguagem que possa ser compreendida 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.

Pessoas idosas

A COVID-19 pode causar doença grave em qualquer pessoa, mas [certas pessoas têm um risco mais elevado de adoecer gravemente](#). As pessoas com 70 ou mais anos de idade têm um risco mais elevado de adoecer gravemente com a COVID-19. Se fizer parte desta faixa etária e, nomeadamente, se tiver [problemas médicos que aumentem o risco de adoecer gravemente](#), é normal que se sinta preocupado(a) ou afetado(a) pelas mudanças que tem de fazer à sua vida do dia a dia.

Procure o apoio de amigos, família e de outros círculos. Tente manter-se em contacto com as pessoas à sua volta, 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 as suas preferências na sua rotina.

Se necessitar de ajuda mas não tiver a certeza quem deve contactar, a [Age UK](#) oferece informação, amizade pelo telefone e uma linha de apoio no número 0800 678 1602, que o(a) pode pôr em contacto com os serviços a nível local.

Pessoas com demência

Para pessoas com demência, e para os seus cuidadores e famílias, a pandemia da 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 pode 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 podem ter falta de consciência dos sintomas, e podem ser menos capazes de os reportar devido às dificuldades de comunicação. Deve prestar atenção à presença dos [sintomas de COVID-19](#).

A *Alzheimer's Society* publicou informação sobre a COVID-19 para pessoas afetadas pela demência e disponibiliza uma linha de apoio no número 0333 150 3456 (a operadora poderá [cobrar uma tarifa](#) pela chamada). Se quiser contactar e falar com outras pessoas afetadas pela demência, visite a comunidade online [Talking Point](#) da *Alzheimer's Society*.

Pode consultar informação sobre a demência junto da [Alzheimer's Research UK](#). Também pode falar com uma *Admiral Nurse*, especialista em demência, na [linha de apoio da Dementia UK](#) ou 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 querida. 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 da COVID-19.

Pode 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 pode 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 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 a pandemia da COVID-19 e o website [Ala Loss.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 a controlar o seu temperamento e emoções.

Deve [consultar um profissional médico](#) antes de reduzir o consumo de álcool, porque pode ser perigoso, ou mesmo fatal, se parar demasiado rapidamente sem o apoio adequado. Pode consultar informação sobre [como parar o consumo de álcool para pessoas dependentes dele](#).

Pode ser perigoso ou muito desagradável parar 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.

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. Se não tiver a possibilidade de aceder às suas redes de apoio habituais, há apoio mútuo disponível de organizações como a [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) e [Marijuana Anonymous](#).

Apoio para o NHS ou trabalhadores de cuidados sociais

Há apoio específico de saúde mental disponível para trabalhadores do NHS e de cuidados sociais, que pode consultar em [NHS People](#) para os funcionários do NHS ou, se for um(a) funcionário(a) de cuidados sociais para adultos, através da [aplicação para trabalhadores da CARE](#). Este apoio inclui informação sobre o bem-estar e uma profissional com formação com quem pode conversar de modo confidencial sobre várias áreas, desde formação e cuidados de familiares dos falecidos, à saúde mental e apoio de bem-estar. Para o apoio confidencial com o seu bem-estar disponibilizado pela [Samaritans](#), telefone para o número 0800 06 96 222. Também pode contactar a [Hospice UK](#) para receber [apoio sobre familiares falecidos e trauma](#) no número 0300 303 4434 (a operadora poderá cobrar uma taxa pela chamada).

Os profissionais de saúde e de cuidados sociais também têm acesso às aplicações de bem-estar [Silvercloud](#), [Sleepio](#) e [Daylight](#), para apoio sobre como lidar com o stress, melhorar a sua qualidade de sono e sugestões para *mindfulness*.

Apoio para estudantes

Se for um(a) estudante universitário(a) ou da escola técnica (*college*), é provável que este ano seja bastante diferente do que estava à espera. A pandemia da COVID-19 pode ter afetado a sua vida e os seus estudos e pode fazê-lo(a) sentir-se sozinho(a) e sem apoio, frustrado(a), ansioso(a) ou stressado(a). Também pode estar com dificuldades financeiras se o seu trabalho em part-time tiver sido afetado pela pandemia ou pode estar preocupado(a) com as oportunidades de emprego quando se formar.

É em alturas como esta que deve ter alguém com quem falar para lhe dizer como se sente. Faça um esforço por comunicar frequentemente com amigos e família, que seja através de mensagens, telefonemas ou vídeochamadas. Se estiver a sentir dificuldades no que diz respeito à sua saúde e bem-estar mental, a sua instituição académica deverá ter informação sobre o apoio de saúde e bem-estar mental disponível, tal como um serviço de aconselhamento de bem-estar, serviços de aconselhamento a estudantes, redes de apoio e outros recursos.

Para apoio de saúde mental do NHS, contacte o seu médico de família (GP) ou também se pode autoencaminhar para aceder a terapias de conversa para a ansiedade e depressão através dos [serviços de terapias psicológicas do NHS \(IAPT\)](#). Estes serviços são gratuitos e as terapias podem ser administradas online e pelo telefone de modo eficaz. Os estudantes podem aceder aos IAPT em qualquer parte da Inglaterra através do posto médico (GP) onde se encontram registados, incluindo no posto médico da morada de residência domiciliar se ainda não se tiverem transferido para um posto médico na nova morada. Se necessitar de ajuda com ansiedade e depressão, também pode contactar o seu [posto médico \(GP\) da sua zona](#). O website [Student Space](#) contém orientação e informação para apoiar os estudantes durante a pandemia da COVID-19.

1. Alguns dos links sobre orientações, recursos, 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](#).