

## **Conselhos da Escola Superior de Saúde do P. PORTO**

Para proteger a saúde física e mental durante um período longo de isolamento.

**COVID-19**



## **Mensagem da Presidência ESS | P. PORTO**

A implementação de medidas de isolamento social e o recurso progressivamente maior ao trabalho a distância ou teletrabalho, enquadrados num esforço coletivo de contenção do COVID-19, origina desafios relevantes que se prendem com a manutenção da saúde dos trabalhadores. Foi nesse sentido que a Presidência da ESS | P. PORTO, partindo de documentos da Organização Mundial de Saúde e sustentando-se na melhor evidência disponível até ao momento\*, decidiu deixar alguns conselhos práticos para os membros da sua comunidade, que podem contribuir para ajudar a mitigar os problemas associados a um período mais prolongado de isolamento.

Lembre-se:

**EVITE SAIR DE CASA - contribua para travar a disseminação do COVID-19.**

**SEJA RESPONSÁVEL. PROTEJA A SUA SAÚDE.  
PROTEJA A SAÚDE DOS SEUS E DA SUA COMUNIDADE.**

\*e.g., Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

## 1. MANTENHA ROTINAS E CONTINUE A FAZER ATIVIDADES QUE SEJAM IMPORTANTES PARA SI

Os especialistas em funcionalidade e ocupação humana chamam a atenção para a importância de, mesmo em situações adversas, se manterem rotinas, se fizerem atividades relevantes e se conservarem os papéis habituais de vida. Assim, mesmo estando em casa, **levante-se à hora habitual, vista-se como se fosse sair de casa** (mesmo que de forma mais informal), **cumpra o horário das refeições** e mantenha outras rotinas, dentro do possível.

**Continue a trabalhar e a ser produtivo(a).** Esse esforço fá-lo(a)-à sentir-se útil e realizado(a). Faça atividades que sejam importantes, que lhe dêem prazer realizar e que o(a) levem a relaxar. Transforme a situação difícil de isolamento numa **oportunidade para fazer as coisas que habitualmente não tem tempo para fazer**, como brincar mais com os seus filhos, organizar o escritório ou outra divisão da casa, ver uma série, elaborar um álbum de fotografias ou experimentar novas receitas.



## 2. ESTABELEÇA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E CUIDE DA SUA SAÚDE

**Faça exercício.** Mexa-se. Sente-se numa posição adequada. Não fique a trabalhar sentado(a) no sofá.

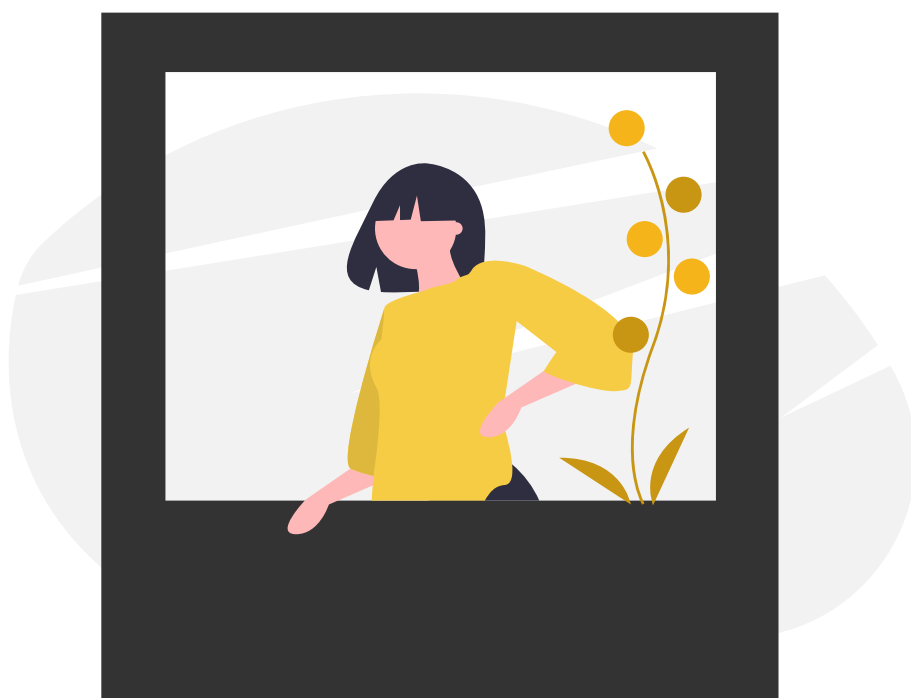
**Alimente-se bem** – coma legumes e frutas. Beba **bastante água**. Evite bebidas alcoólicas e fumar. Não coma mais do que o habitual.

**Durma bem.** Mantenha o seu horário de se deitar e de acordar.

**Apanhe sol.** Não podendo sair à rua, para evitar o contacto social direto, vá até à janela, varanda, terraço ou jardim.

Cuide da sua **higiene pessoal**. Assegure-se que não lhe faltam os seus medicamentos.

E, claro, **evite sair à rua**, exceto para situações estritamente necessárias, como deslocar-se para o seu local de trabalho ou para ir buscar alimentos e medicamentos.



### 3. MANTENHA O CONTACTO SOCIAL — MAS SEMPRE À DISTÂNCIA

**Evite trabalhar sozinho(a)** – faça videoconferências com os seus colegas ou chefes, utilizando os **recursos tecnológicos** disponibilizados pelo Instituto Politécnico do Porto. Envie e-mails. Telefone aos seus amigos e familiares.

Se tiver **crianças em casa**, dedique-lhes tempo, carinho e atenção. Tranquilize-as em relação a notícias mais assustadoras. Estruture-lhes rotinas, **ajude-os a estudar** e dê-lhes **opções diversificadas para brincar**.

Assegure-se que os seus **familiares mais velhos** se encontram bem. **Evite** que tenham contactos sociais diretos. Garanta que **estão a tomar a sua medicação habitual**.

**Seja paciente** a explicar-lhes a gravidade da situação.

**Seja generoso(a)**. Partilhe o que tiver com alguém na sua comunidade que tenha escassez de algum produto de primeira necessidade.



#### 4. MANTENHA-SE (BEM) INFORMADO(A)

Assegure-se de que se encontra **bem informado(a)** sobre o que se passa. Atualize-se em relação ao estado de evolução da situação do COVID-19 em Portugal e no Mundo, consultando **fontes fiáveis**.

**Atenção: não exagere!** Limite o tempo que passa a assistir a notícias sobre a doença, sobretudo quando estas são perturbadoras para si.

**Não aceite qualquer informação que lhe chega**, especialmente se não for veiculada por canais fidedignos. Muito cuidado com as *fake news*!

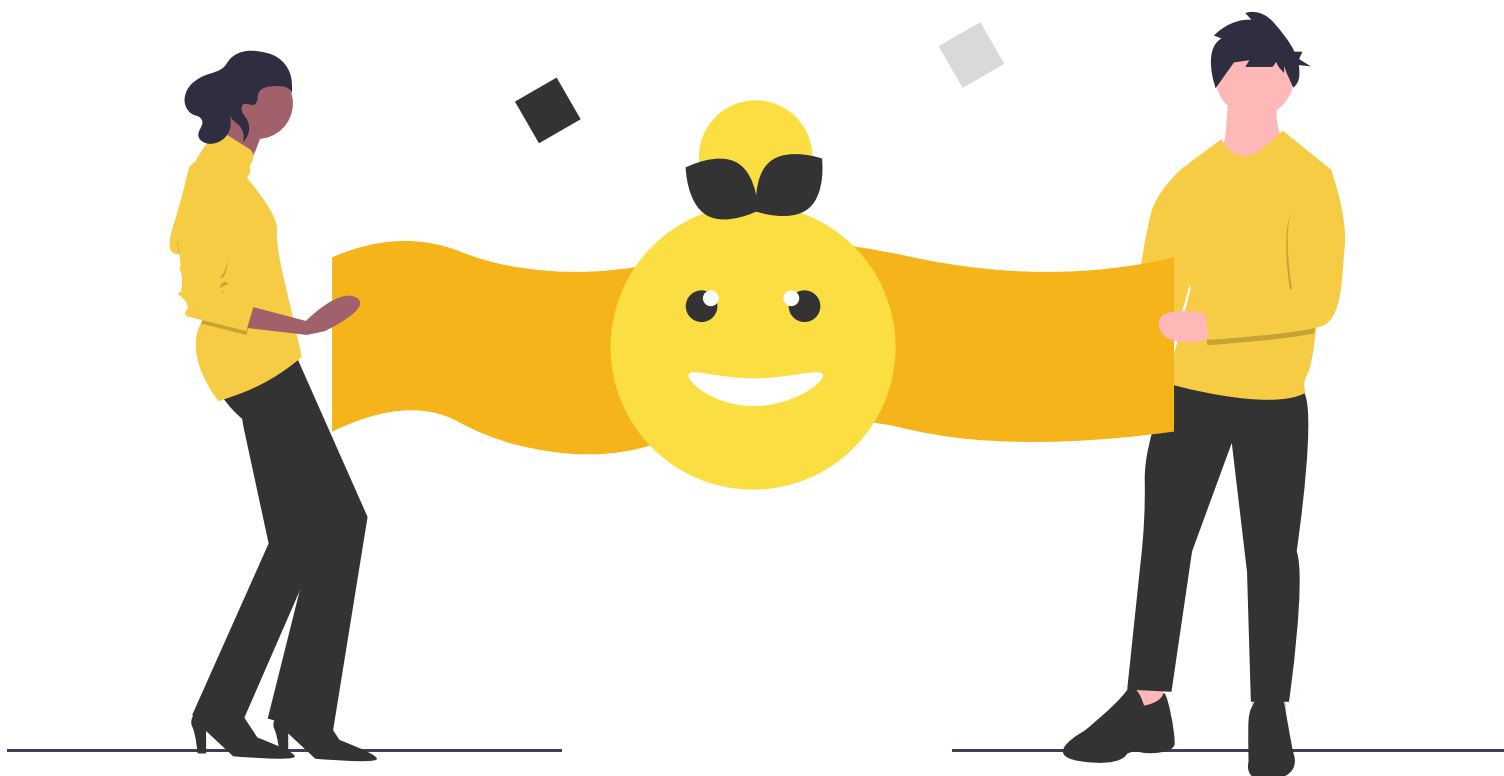


## 5. ACEITE A VARIEDADE DE EMOÇÕES QUE VAI SENTIR

Durante o período de isolamento é possível que venha a sentir-se assustado(a) por poder ficar com a sua saúde em risco, preocupado(a) com a saúde dos seus familiares, frustrado(a) por estar limitado no que consegue fazer, solitário(a) por estar fechado em casa sem o contacto habitual com amigos e familiares, ou até mesmo zangado(a).

**Não fique alarmado(a) por se sentir assim.** Procure **conversar com alguém** que seja da sua confiança.

Recorde-se que já passou por momentos difíceis ao longo da sua vida e que as “armas” que utilizou nessas ocasiões serão certamente eficazes para enfrentar este período de isolamento.





**INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O COVID-19**

COVID-19 significa **CO**rona**VI**rus **D**isease – 2019. Em português – Doença do Coronavírus-19.

Principais sintomas:

- Febre
- Tosse
- Mal-estar geral
- Dores no corpo
- Falta de ar ou dificuldade respiratória, que acontece **apenas nos casos graves**.

**80% das pessoas terá apenas sintomas ligeiros**, como se tivesse uma gripe sazonal.

20% terão a doença com sintomas graves, sendo que alguns destes serão tratados nos cuidados intensivos.



Caso tenha dúvidas sobre os sinais e sintomas da doença, contacte o **SNS 24** através do **808 24 24 24**. Em alternativa, envie um e-mail para [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt).

Para questões relacionadas com a assistência à família e baixas, contactar **300 502 502**.

Os trabalhadores da ESS | P. PORTO devem consultar o [Plano Específico de Contingência](#).

O que fazer se tiver febre e tosse, **sem falta de ar?**

Ir ao hospital? **X**

Ir ao centro de saúde? **X**

Se for a estes locais por causa destes sintomas, **vai aumentar o risco de ficar infetado** com a doença ou **vai colocar outras pessoas** (incluindo idosos) **em risco**, caso tenha a doença.

Deve **ficar em casa, evitar contactos diretos e vigiar a evolução da doença**, sobretudo estando atento aos **sinais de doença grave**.

Se tiver dúvidas, deve ligar para a linha de apoio **SNS 24** através do **808 24 24 24** para receber instruções sobre o que fazer.



Se tiver febre e tosse, **com falta de ar**, deve **imediatamente** ligar para a linha de apoio SNS 24 **808 24 24 24**.

Se estiver **com grande falta de ar e a sentir-se muito mal**, deve contactar o **112** ou **dirigir-se ao hospital**. Esta situação deverá acontecer **apenas se estiver com grandes dificuldades respiratórias**.

**SEJA RESPONSÁVEL. EVITE SAÍDAS DESNECESSÁRIAS.**

**RESPEITE AS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES. FIQUE EM CASA.**



