

As incertezas provocadas pelo COVID-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas físicos e mentais. A Academia AMA apresenta um conjunto de soluções simples para a preservação da saúde de todos.

## GRUPO I SAÚDE

### O PAPEL QUE PODEMOS DESEMPENHAR?

Cada um de nós faz parte de uma comunidade, sendo da nossa natureza humana cuidar uns dos outros.

Os efeitos perturbadores da COVID-19 dão-nos a todos uma oportunidade para estarmos mais atentos e sensíveis às necessidades únicas da saúde mental de quem cuidamos. Saber gerir e reagir a situações adversas que, de repente, afetam as nossas vidas.



### COMO PODEMOS AJUDAR A POPULAÇÃO EM GERAL?

As pessoas infetadas não fizeram nada errado e merecem o nosso apoio, gentileza e compreensão. É importante separar a pessoa, e a sua identidade, do vírus em si, para minimizar o estigma.

Reduza a leitura ou o contacto com notícias que podem causar ansiedade ou stress. Procure informação apenas de fontes fidedignas. Proteja-se a si próprio e apoie os outros, ajudando-os nos seus momentos de necessidade.

Se perceber que a angústia se tornou persistente, tendo em conta que esse estado é constante há mais de um mês, ou está a afetar o seu bem-estar psicológico ou mesmo o funcionamento diário, deverá considerar procurar ajuda de um profissional.

### AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESS

Procure manter as crianças próximas dos seus pais/familiares e evite separá-las dos seus cuidadores. Se eventualmente ocorrer a hospitalização, garanta que existe um contacto regular (via telefone) e mantenha a criança segura e tranquila.

Explique e dê informação clara sobre o que se passa, com palavras adequadas à sua idade, garantindo que as compreendem.



A Direção Geral de Saúde (DGS) preparou um site muito esclarecedor e interativo para as crianças sobre este tema .  
<https://www.coronakids.pt>.

### IDOSOS, CUIDADORES E PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE

Idosos, em isolamento social, com problemas cognitivos, ou demência, tornam-se ansiosos, stressados, agitados durante a quarentena. Como tal, é importante oferecer-lhes apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde.

Repita a informação sempre que necessário, com instruções claras e concisas, respeitando a personalidade do paciente. Poderá colocar a informação por escrito ou em pinturas e figuras.

Certifique-se de que tem a medicação crónica necessária, bens alimentares suficientes e contatos de emergência sempre à mão.

### MEDITAÇÃO (OU MINDFULNESS)

Os laços que se criam numa família são importantes para o desenvolvimento físico, emocional, mental e espiritual de todos os seus membros. O tempo de quarentena pode ser uma oportunidade para fortalecer hábitos saudáveis em família.

É uma prática simples na qual toda a família se pode envolver. Atenua a ansiedade, promove a calma e melhora a concentração.



A meditação, em casa, pode passar por se criar uma atmosfera facilitadora de relaxamento corporal. Através de uma respiração profunda e suave é possível alcançar a tranquilidade (ex.: cheirar uma flor ou soprar uma vela).

Sugerimos, ainda, a conceção de um mantra da felicidade e repeti-lo todas as manhãs, utilizando palavras positivas que atenuam os momentos de tensão, como, por exemplo, "Eu sou saudável, sou forte, sou amável, sou feliz".



Nas reuniões familiares, valorize os momentos em família, fale de factos passados e recorde momentos de felicidade com gratidão. Fale abertamente, com frontalidade e calma sobre os assuntos que possam preocupar um elemento da família. Devem abraçar todos os sentimentos, sem julgamentos prematuros.

Ver álbuns ou vídeos antigos podem ser momentos familiares de diversão e interação saudáveis. Falar de temas como as tradições, a escola, o trabalho, a sociedade dos tempos de outrora e compará-los ao contexto atual é também um bom exercício de terapêutica familiar.



### MANTENHA-SE ATIVO E PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Como estamos em casa, temos de pôr em prática a Saúde Física com a nossa família. A importância da atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar, sendo que a prática regular traz diversos benefícios para a saúde.



### ATIVIDADES E EXERCÍCIOS

- Exercícios de alongamentos;
- Meditação;
- Zumba;
- Pilates;
- Exercícios em circuitos criados por si como, por exemplo, 20 abdominais, 10 flexões, 20 agachamentos...



### EQUIPAMENTOS

Podem ser utilizados vários equipamentos para a realização dos diversos exercícios, por exemplo:

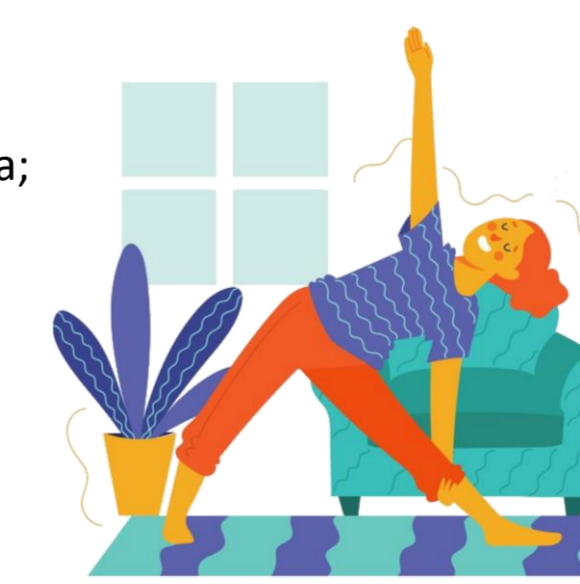
- Sacos de arroz;
- Garrafas de água;
- Almofadas;
- Vassoura;
- Corda.



### LOCAIS

E os mesmos podem ser praticados em qualquer lugar, como seja nos seguintes:

- Sala;
- Varanda;
- Jardim de casa;
- Corredor de casa;
- Escadas.



A música pode ser usada ou não mas é, habitualmente, um fator de motivação.

Os exercícios podem ser feitos em família, para que todos participem, com a duração e intensidade moderadas.