



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

A recuperar em casa do COVID-19? Se sim, leia o que poderá fazer para enfrentar este desafio

Na última 5ª feira existiam nos Açores 66 pessoas com infeção pelo COVID-19 isoladas em contexto domiciliário. 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.

Parece evidente que a maior parte das pessoas que recupera em casa terá melhores condições e sentir-se-á melhor do que numa situação de hospitalização mas será que é assim tão fácil? Ficar confinado a um espaço ainda mais reduzido dentro da própria casa, ouvir as pessoas que ama sem poder interagir com elas, ver o seu acesso às diversas atividades de rotina e de prazer diário limitadas podem afectar o seu humor e a forma como se sente, neste sentido, aceite que estes sentimentos são reacções normais à situação na qual se encontra e:

- Concentre-se em fazer tudo o que é possível para melhorar
- Mantenha o contacto com o “mundo lá fora”, com familiares e amigos.
- Confie em si e nas suas capacidades. As pessoas são fortes e resilientes e, geralmente, têm as competências de que precisam para lidar com as situações difíceis como esta.
- Use o humor. O bom humor diminui a dor, relaxa os músculos e reduz a ansiedade.
- Peça ajuda, não vai conseguir fazer tudo sozinho enquanto estiver a recuperar.
- Mantenha pensamentos positivos e de esperança. Lembre-se que esta situação é temporária e confie que vai correr bem. Faça planos para o futuro – o que vai fazer quando estiver recuperado e a pandemia tiver acabado?

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

*M Luz Melo
Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores*