

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE COVID-19 E SAÚDE MENTAL (Para o Público em Geral)

Perguntas	Respostas
<p>As pessoas com perturbações mentais, ou que abusam de álcool ou de outras substâncias têm uma maior probabilidade de contrair COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se a pessoa que sofre de um problema de saúde mental for internada num hospital psiquiátrico, se o hospital estiver sobrelotado e se os pacientes e profissionais de saúde não estiverem a tomar as precauções necessárias, nesse caso a pessoa com o problema de saúde mental poderá ter um risco acrescido de contrair COVID-19 na unidade de saúde. • Se a pessoa com o problema de saúde mental se sentir inquieta e não for capaz de ficar em casa, poderão colocar-se a si mesmos em risco ao circularem na comunidade, se existirem pessoas com COVID-19 na comunidade. • Se a pessoa sair para consumir álcool ou drogas com outras pessoas, e se não cumprirem a distância social recomendada, ou se estiverem num espaço reduzido, estão a colocar-se em risco de contrair COVID-19. Por vezes as pessoas que consomem álcool em excesso partilham palhinhas, garrafas ou copos, e esse hábito também pode colocá-los em risco acrescido de contrair COVID-19. • Há também os casos de pessoas com perturbações mentais graves, e que tomam medicamentos chamados neurolépticos (por vezes chamados antipsicóticos). Estes medicamentos podem provocar um aumento acentuado de peso e colocar a pessoa em risco de diabetes e hipertensão. As pessoas com diabetes e hipertensão apresentam um risco acrescido de sintomas mais graves quando contraem COVID-19.
<p>Se a pessoa sofrer de uma perturbação mental, o que deverá fazer para evitar contrair COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É importante tomar precauções seguindo os conselhos divulgados pelas autoridades sanitárias. Estes conselhos incluem: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Limitar a quantidade de tempo passada fora de casa. ▪ Lavar as mãos frequentemente com água e sabão. ▪ Transportar um desinfetante das mãos à base de álcool para utilizar sempre que a pessoa tocar em puxadores de portas ou outros objectos fora de casa. ▪ Se for necessário conviver com outras pessoas, usar uma máscara e manter pelo menos um metro de distância entre si e os outros. ▪ Evitar locais com aglomerados de pessoas.
<p>Se a pessoa apresentar um problema prévio de saúde mental, como poderá proteger/promover o seu bem-estar mental?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A COVID-19 aumenta o nível de stress para quem já possui problemas mentais. Assim, é importante que essas pessoas salvaguardem o seu bem-estar mental fazendo o seguinte: • Certificar-se que tomam diariamente a medicação conforme receitada. • Evitar demasiado contacto com as redes sociais, sobretudo mensagens negativas ou que espalham o medo. Devem evitar qualquer informação que pareça ser teoria da conspiração, uma vez que este tipo de informação pode conduzir a uma recaída. Devem ler apenas comunicados ou informação de fontes credíveis, como o Ministério da Saúde, a OMS ou o CDC, entre outros. • Uma pessoa com um problema prévio de saúde mental deve tentar praticar exercício físico diariamente durante pelo menos 30 minutos. Esta prática pode consistir em caminhar ou marchar no lugar durante algum tempo, jumping jacks, alongamentos, ioga, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> • Uma pessoa com um problema de saúde mental deve tentar dormir o suficiente. Para um adulto, isso corresponde a uma média de 8 horas por noite. A privação de sono pode desencadear uma recaída, e insónias também podem ser um sinal de recaída. • Uma pessoa com problemas de saúde mental deve evitar dormir demasiado. Demasiado sono é prejudicial ao bem-estar mental. Por isso, quando está na hora de acordar, a pessoa deve levantar-se da cama, mesmo quando não tiverem muito que fazer. • Uma pessoa com um problema de saúde mental deve encontrar formas de se manter ocupado, como ler um livro, ouvir música, conversar com familiares e amigos, jogar jogos de tabuleiro, ajudar nas tarefas domésticas, pôr em dia algumas tarefas que possam ter sido adiadas, experimentar um novo passatempo, ver filmes, etc.
<p>O que deve fazer uma pessoa com um problema prévio de saúde mental se não se sentir bem?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se alguém com um problema prévio de saúde mental não se sentir bem, é importante determinar a possível causa. Poderá ser outra doença, como paludismo, poderá ser uma recaída do problema de saúde mental, ou poderá ser COVID-19. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se se tratar de uma doença física, como paludismo, ou qualquer outra doença física, é importante visitar a unidade de saúde mais próxima o quanto antes, para realizar um exame que determinará o tratamento adequado. ▪ Se se tratar de uma recaída do problema de saúde mental, é importante visitar a unidade de saúde o quanto antes, para que o profissional de saúde determine se a medicação precisa de ser alterada. Nem a pessoa com o problema de saúde mental nem os seus familiares deverão fazer qualquer alteração à medicação. ▪ Se existir uma suspeita de COVID-19, deverá ligar para a linha de apoio à COVID-19 o quanto antes, ou dirigir-se aos centros de tratamento de COVID-19 se não existir uma linha de apoio. Deverão levar consigo a medicação que tomam para o problema de saúde mental e os seus registos clínicos, para que os profissionais de saúde possam oferecer medicação se esta tiver acabado. A pessoa com o problema prévio de saúde mental também poderá ter de ligar ao seu profissional de saúde mental para que este possa comunicar com os profissionais de saúde de COVID-19, de forma a assegurar os melhores cuidados possíveis à pessoa com o problema prévio de saúde mental. Alguém que sofra de depressão ou ansiedade pode sentir que não consegue respirar e sentir um aperto no peito; isto poderá tratar-se de um ataque de pânico. A própria pessoa ou um parente deverão ligar para a linha de apoio, que saberá determinar se se trata de sintomas de COVID-19 ou de um ataque de pânico, sobretudo se não existir febre nem outros sintomas.
<p>O que deve fazer uma pessoa com um problema prévio de saúde mental em relação às consultas de saúde mental habituais?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É muito importante manter as consultas de saúde mental habituais. • Nalguns países, os agentes comunitários de saúde visitam as pessoas da comunidade com doenças crónicas, incluindo pessoas com problemas de saúde mental. Também tratam de lhes levar medicação tomada regularmente. • Por vezes é possível assegurar medicação para dois ou três meses a pessoas com doenças crónicas estáveis e bem controladas, para que não

	<p>tenham de se deslocar à clínica com frequência. Todos os doentes devem inquirir junto do profissional de saúde mental se é possível dispensar medicamentos para dois ou três meses.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nalguns países, os doentes podem telefonar ao seu médico, e este pode conversar com a pessoa com o problema prévio de saúde mental; se a pessoa estiver bem, o médico pode dar instruções à farmácia para lhe dispensar a medicação. Esta situação aplica-se a pessoas com uma doença crónica, como epilepsia, depressão ou esquizofrenia, que se encontrem estáveis sob a medicação actual. Para evitar uma recaída, a dosagem não deve ser ajustada nem pela pessoa com o problema mental, nem pelo farmacêutico.
--	--