



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

## **MENSAGENS-CHAVE DE SAÚDE MENTAL** **COVID-19**

### **Tranquilizar | Informar | Orientar**

1. É normal sentir medo, tristeza e receio em situações de stress extremo como é o caso da pandemia do COVID-19. Procure manter-se calmo e esperançoso.
2. As informações sobre o COVID-19 estão em toda a parte mas nem todas são reais. Tenha cuidado para não divulgar boatos ou informações que provoquem stress e pânico.
3. Informação confiável é importante, mas pode ser prejudicial se for em excesso. Assistir ou ouvir as notícias uma vez por dia é suficiente para se manter bem informado.
4. A procura constante de notícias nas redes sociais, na mídia e nos grupos de WhatsApp aumentam o stress e a ansiedade.
5. Se sentir muita aflição, palpitações, aperto no peito ou ficar sem ar por causa das informações sobre o COVID-19, respire fundo 5 a 10 vezes. Repita se necessário.
6. Ao cuidar dos seus familiares que apresentam sintomas de gripe, procure acalmar-se para que os possa ajudar. Dê o apoio que puder cumprindo com as regras de protecção.
7. Se tem alguma doença crónica e está em tratamento, não deixe de fazer a sua medicação normalmente.
8. O COVID-19 pode causar stress e ansiedade mas isso não significa que seja incapaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca.
9. A gestão da saúde mental e bem-estar durante este momento é crucial para que você possa manter controlo sobre a situação e sobre si mesmo.
10. Neste período de distanciamento social, pense em coisas positivas para se distrair, relaxar e reduzir a ansiedade. Procure manter as rotinas em casa dentro do possível e criar novas actividades.

11. No período de distanciamento social as crianças podem ficar mais agitadas, irritadas ou impacientes. Explique o que está a acontecer de forma simples e organize actividades para as ocupar.
12. Em situações de stress extremo os adolescentes, podem reagir com pânico, ansiedade, pensamentos negativos e preocupação com o futuro. Ajude a criar actividades para manter os adolescentes ocupados.
13. Reduza o acesso das crianças e adolescentes as redes sociais para diminuir a exposição a informações que provoquem stress e pânico.
14. Esteja atento a mudanças de comportamento que a criança possa apresentar durante a fase de distanciamento social. Ela pode estar a precisar de uma ajuda ou apoio adicional.
15. Não julgue as reações das crianças nesta fase de distanciamento social. É importante neste período dar à criança um ambiente seguro e tranquilizador.
16. O profissional de saúde trabalha sob pressão na maior parte dos contextos. Não se esqueça que também é um ser humano. Cuide-se!
17. Nas situações de crise e emergência a longo prazo, é normal que surjam muitos sinais e sintomas de cansaço físico e psicológico. Procure apoio nas linhas verdes do MISAU (800149; 82149; 84146; 1490; e \*660#).
18. A contaminação pelo COVID-19 não escolhe idade, raça, nacionalidade ou religião. Demonstre amizade e afecto com todos.
19. Tome todas as medidas de precaução divulgadas para reduzir o risco de contaminação pelo COVID-19.
20. A sua protecção contra o vírus é importante para si e para os outros. Respeite as regras. Proteja-se.
21. Procure informação APENAS em fontes fidedignas e nas linhas verdes do MISAU (Alô vida: 800149; 82149; 84146; 1490 e a plataforma PENSA: \*660# e contactos de emergência divulgados).
22. Mantenha o contacto virtual (telefone e redes sociais) com os seus familiares e amigos. O distanciamento social é para todos.
23. O distanciamento social impõe uma brusca mudança de rotina. Mantenha contacto nas redes sociais, faça ligações de vídeo e telefone para amigos e parentes.
24. Aproveite o distanciamento social para reorganizar a sua casa e passar tempo em família.