

COVID-19 e doentes com doenças reumáticas e músculo-esqueléticas



Como viver melhor durante este período de contenção

Organize a sua própria contenção

- Mantenho um bom ritmo, assegurando-me de que estruture a minha vida diária e familiar
- Eu mantenho ou estabeleço um programa de exercícios diário
- Mantenho-me informado, mas tenho o cuidado de não aumentar a minha ansiedade e preocupação, limitando a minha exposição às notícias de televisão e rádio e às publicações na Internet
- Relaxo com atividades de que gosto (meditação, prática de yoga, leitura, pintura, música...)
- Presto atenção a mim próprio, sinto e expesso as minhas emoções
- Mantenho ou melhora a atenção que presto ao meu estilo de vida em geral (alimentação, corpo, qualidade e duração do sono)

Ajustar-se à contenção como uma família ou como um casal

Ouço os meus filhos

- Mantenho um ambiente seguro e acolhedor
- Explico a situação de forma simples, respondo às suas perguntas e presto atenção às suas preocupações
- Ajudo-os a falar das suas emoções com atividades como brincar, desenhar...
- Mantenho uma rotina semelhante para os meus filhos (horários de acordar, descansar, refeições, ensino, brincar...)

Ouço o meu parceiro

- Aproveito a oportunidade que esta situação nos dá para termos mais tempo para falar e ouvirmo-nos uns aos outros, e criar intimidade e fortalecer a nossa relação

Cuide da sua família, amigos e familiares próximos



Procuro oportunidades para partilhar e manter-me em contacto. Telefone, envio e-mails e mensagens de texto. Utilizo as redes sociais



Planeio videoconferências (Messenger, Skype, WhatsApp, FaceTime...)



Presto atenção aos meus familiares e vizinhos próximos ou a pessoas que conheço que estão isoladas. Pergunto-lhes o que posso fazer para ajudar e o que precisam

Sugestões de como estruturar os meus dias



Passar tempo juntos em atividades coletivas (refeições, jogos, discussões familiares)

Reservar tempo para passar como casal



Incluir algum contacto com pessoas fora do meu agregado familiar, especialmente se estiver confinado sozinho (explorar redes sociais, SMS, chamadas, videoconferência...)

Estabelecer um tempo de exercício físico (poderiam fazer isto juntos)



Reservar algum tempo para mim (ler, cuidar de mim, meditar, fazer coisas simples de que gosto...)

Escolher um horário fixo, apenas uma ou duas vezes por dia, para acompanhar as notícias



Reservar algum tempo para as crianças fazerem os trabalhos de casa, tarefas educativas, educação física

Manter algum tempo dedicado à manutenção de um ambiente doméstico agradável (limpeza, organização, arrumação, bricolagem...)



Mais informação

- Guia francês « **Petit guide du confinement en famille** » de Louis BONLARRON e Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- Organização Mundial de Saúde « Saúde Mental e Considerações Psicossociais Durante a Erupção da COVID-19 » 12/03/2020 da Dra. Astrid CHEVANCE e David GOURION : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- SAMHSA (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) pela Dra. Laetitia JAMET, revista pela Dra. Astrid CHEVANCE e Fabien VINCKIER : www.encephale.com

ERN ReCONNET:
<https://reconnet.ern-net.eu>



Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filière de santé
maladies rares

