

Cuidando de si mesmo após o coronavírus (COVID-19)

Este livreto fornece informações sobre a recuperação do coronavírus. Ele dá conselhos práticos sobre as áreas que as pessoas em recuperação do coronavírus nos disseram serem difíceis. Sugerimos que você o use como um guia de autogestão. Analise-o, seção por seção, e tente usar algumas das sugestões em seu plano de recuperação pessoal. Tente se concentrar nos sintomas que mais o afetam. No final do livreto, há conselhos sobre onde buscar mais ajuda, se precisar.

Conteúdo

- 2 O que é coronavírus?**
Como as pessoas o pegam e os sintomas
- 2 Como aumentar sua força**
Equilibrar atividade e descanso
- 3 Como controlar sua fadiga (cansaço)**
Conselhos práticos para que você possa se ajudar
- 6 Mudanças em sua dieta após o coronavírus**
Informações sobre dieta e conselhos práticos se você tiver problemas de deglutição ou voz
- 7 Lidando com a perda do olfato**
- 7 Como gerenciar mudanças em sua deglutição**
Conselhos práticos para ajudá-lo
- 7 Como gerenciar mudanças em sua voz**
- 8 Como controlar a falta de ar**
Exercícios para ajudar sua respiração
- 9 Como controlar uma tosse persistente**
Dicas para ajudá-lo a controlar uma tosse desagradável
- 10 Como gerenciar problemas com seu sono**
Ideias para ajudá-lo a retornar a um bom padrão de sono
- 11 Como controlar a ansiedade (estresse)**
Técnicas para ajudá-lo a gerenciar sua ansiedade
- 11 Como lidar com sentimentos desagradáveis**
Como você pode ser afetado e as pessoas que podem ajudá-lo.
- 12 Fontes úteis de informação**
Contato de organizações que podem ajudá-lo.

Serviços prestados por:

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust
King's College Hospital NHS Foundation Trust
South London and Maudsley NHS Foundation Trust
King's College London

O que é coronavírus?

O coronavírus tem um nome oficial: síndrome respiratória aguda grave COVID-19 (SARS-CoV-2). É uma doença viral em humanos que é muito infecciosa e afeta as pessoas de diferentes maneiras. Nossa compreensão de como tratar as pessoas infectadas e evitar que elas sejam infectadas está mudando o tempo todo. Agora existem vacinas para ele, mas, como o vírus é relativamente novo, não sabemos exatamente por quanto tempo elas o protegerão. Nenhuma vacina é 100% eficaz, então não podemos nos livrar do vírus completamente.

Como as pessoas pegam o coronavírus?

O vírus pode ser transmitido por gotículas (espirros ou tosse) ou quando as pessoas interagem intimamente entre si. As gotículas podem ser inaladas ou podem pousar em superfícies e ser captadas por outras pessoas. Essas pessoas podem ser infectadas ao tocar no nariz, olhos ou boca. É por isso que lavar as mãos, distanciar-se socialmente e usar máscara são as melhores maneiras de se proteger.

O tempo entre a exposição ao vírus e o início dos sintomas é atualmente estimado em 1-14 dias.

Não sabemos se as pessoas correm o risco de pegar o vírus mais de uma vez. Houve alguns relatos de que isso aconteceu, mas isso não é considerado comum. Recomendamos enfaticamente que, se você já teve a infecção, siga as orientações do governo.

Que sintomas as pessoas apresentam?

Os sintomas do coronavírus variam em gravidade. Algumas pessoas não apresentam nenhum sintoma (assintomáticas), enquanto outras podem sentir febre, tosse, dor de garganta, fraqueza generalizada, fadiga ou dores musculares. A perda do olfato e do paladar são sintomas comuns. Em casos graves, as pessoas podem ficar muito doentes rapidamente, necessitando de cuidados intensivos no hospital.

Pessoas com mais de 70 anos de idade e aqueles com problemas de saúde subjacentes (como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, doenças pulmonares e câncer) correm maior risco de desenvolver sintomas graves. Homens e pessoas de grupos étnicos negros, asiáticos e minorias também correm mais risco.

O que é uma recuperação normal do coronavírus?

Nossa compreensão do coronavírus e nossa recuperação estão mudando o tempo todo. Estamos aprendendo que algumas pessoas se recuperam rápido e totalmente, mas outras têm uma recuperação difícil ou longa. Algumas pessoas relatam uma série de dificuldades, incluindo sintomas físicos e psicológicos. **Sabemos por experiência com outros vírus que a recuperação será diferente para cada pessoa.**

Como aumentar sua força

Garantir que você descanse mais do que o normal é uma coisa sensata e importante a fazer quando você tiver uma infecção. Seu corpo precisa de tempo para se curar. Depois que o pior da doença passou e a febre baixou, é importante encontrar um equilíbrio entre repouso e atividade. Sabemos que as pessoas que sofrem de fadiga após infecções graves precisam aumentar de forma gradual e consistente sua atividade para se recuperar.

Por que descansar muito pode retardar sua recuperação

Descansar o suficiente é uma parte vital da recuperação de uma infecção viral grave - principalmente durante a febre. No entanto, descansar muito meses após o desaparecimento da infecção produzirá fraqueza e perda de força e fará com que sua fadiga piore a longo prazo. Isso ocorre porque quanto menos você usa seus músculos, mais fracos eles se tornam.

As pessoas descansam porque estão cansadas, mas isso enfraquece seus músculos. Ter músculos mais fracos torna ainda mais cansativo fazer qualquer coisa. Em seguida, começam a evitar atividades porque se sentem cansadas. Quanto mais evitam a atividade, mais fracos ficam os músculos e mais cansados ficam.

Como encontrar o equilíbrio certo entre atividade e descanso

- Alcançar um equilíbrio entre repouso e atividade pode ser difícil no início. Após a infecção pelo coronavírus, é importante começar a fazer as coisas novamente. No entanto, isso deve ser feito gradualmente.
- Comece em um lugar que seja confortável ou fácil para você. Embora você possa ter feito muitas coisas no passado, é importante ser realista em seus objetivos durante a recuperação.
- Seja consistente em como você aborda isso e faça pequenas quantidades de atividades regularmente. Se possível, inclua caminhadas curtas ao ar livre. Se você estiver se protegendo, uma caminhada no jardim ou alguns exercícios de "sentar para ficar em pé" todos os dias podem ajudar a começar.
- Um exercício sentar-para-ficar envolve ficar de pé a partir de uma posição sentada. Ele fortalece os músculos das pernas, estômago e costas. Aumente suavemente a força usando os braços da cadeira para ajudá-lo a se levantar no início. Conforme você fica mais forte, experimente sem esse suporte e aumente o número de repetições.
- O exercício na forma de caminhada aumentará sua aptidão física e ajudará a reduzir a fadiga. As coisas podem piorar um pouco antes de melhorar, mas não desanime.
- Se estiver com dificuldades, você pode reduzir seus objetivos a um nível mais administrável e depois aumentar novamente.

Como aumentar gradualmente a atividade e o descanso

Depois de criar uma abordagem consistente para as atividades novamente, pense em fazer um pouco mais. Tente aumentar gradualmente e consistentemente com pequenos passos. Evite a tentação de fazer muitas coisas em um bom dia, pois isso pode fazer com que você se sinta exausto e incapaz de fazer qualquer coisa no dia seguinte. Isso pode afetar sua confiança. Tente aumentar suavemente, dia após dia.

Como controlar sua fadiga (cansaço)

A fadiga é um sintoma muito difícil de conviver. Ele interfere nas coisas que você gostaria de fazer, o que pode ser frustrante e afetar seu humor.

Leva tempo para reconstruir os níveis de energia. Existem várias estratégias que você pode usar para tentar controlar a fadiga e o impacto que ela tem em você e em sua vida diária. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a controlar sua fadiga.

Gerenciando as expectativas que você coloca em si mesmo

Vale a pena pensar em se permitir fazer as coisas de uma maneira diferente que ajude com seus níveis de energia.

Aprender a ajustar as expectativas que você coloca sobre si mesmo e a frustração que vem por não ser capaz de fazer as coisas que você quer é extremamente difícil.

- Tente ser paciente consigo mesmo e dê-se mais tempo para fazer as coisas.
- Tente reconhecer e se concentrar nas coisas que você está realizando, em vez de nas coisas que ainda não pode fazer.
- Tente não se sentir desapontado se sua recuperação parecer lenta. Cada pessoa tem um tempo de recuperação diferente.

Pode ser útil anotar em um diário suas atividades à medida que você dá os passos para a recuperação. Isso pode ajudar a lembrá-lo de que você está avançando, mesmo que o progresso pareça lento.

Remember that these symptoms will probably improve as you recover from coronavirus

O princípio dos 3 Ps (Pace, Plan e Prioritize) *

Este princípio o ajudará a economizar energia ao aprender a controlar o ritmo, planejar e priorizar suas atividades diárias.

Pace/Ritmo. O ritmo é frequentemente associado a mover ou desenvolver algo em uma determinada taxa ou velocidade. Tente diminuir o ritmo até se sentir um pouco mais forte. O seu próprio ritmo o ajudará a ter energia suficiente para concluir uma atividade. Você se recuperará mais rápido se trabalhar em uma tarefa até ficar cansado, em vez de exausto. A alternativa, fazer algo até ficar exausto ou ir para o grande empurrão, significa que você precisará de mais tempo para se recuperar. Exemplo: subindo escadas.

A abordagem de ritmo Suba 5 degraus, descanse por 30 segundos e repita. Você não precisará de um longo descanso no topo e não se sentirá tão cansado no dia seguinte.	A abordagem do <i>big push</i>/Empurrão Suba todas as escadas de uma vez. Você pode ter que descansar por cima e sentir dores e cansaço no dia seguinte.
---	--

Dicas:

- Divida as atividades em tarefas menores e distribua-as ao longo do dia.
- Inclua períodos de descanso em suas atividades, é a chave para recarregar suas energias.
- Planeje 30–40 minutos de descanso entre as atividades.

Plan/Plano. Observe as atividades que você normalmente faz em uma base diária e semanal e desenvolva um plano de como você pode espalhar essas atividades. Se certas atividades o deixam sem fôlego ou fatigado, planeje com antecedência e faça-as ao longo do dia e não todas de uma vez.

Em vez de tomar banho de manhã quando estiver ocupado, tome um à noite. Faça atividades semanais, como jardinagem, lavanderia e compra de alimentos, em dias diferentes. Dicas:

- Colete todos os itens de que você precisa antes de iniciar uma tarefa.
- Para algumas pessoas, o equipamento especialmente adaptado pode tornar as tarefas mais fáceis. Por exemplo, o uso de um *rollator* (andador com rodas) pode facilitar as compras de alimentos, além de ajudar no seu equilíbrio. Se você tem um terapeuta ocupacional, peça conselho e apoio.
- Você pode fazer mais quando a família ou amigos estão visitando e podem ajudá-lo.

Prioritise/Prioritize. Algumas atividades diárias são necessárias, mas outras não. Faça a si mesmo estas perguntas para descobrir quais das suas são necessárias:

- O que eu preciso fazer hoje? O que eu quero fazer hoje?
- O que pode ser adiado para outro dia?
- O que posso pedir a alguém para me ajudar ou fazer por mim?

Principais dicas de conservação de energia:

- Não prenda a respiração durante nenhuma tarefa.
- Tente evitar puxar, levantar, dobrar, estender a mão e torcer onde for possível.
- Empurre ou deslize os itens o máximo possível, em vez de levantá-los.
- Dobre os joelhos em vez da cintura.

Aqui estão alguns exemplos de como usar a estratégia de Pace, Plan e Prioritize para atividades do dia-a-dia:

Lavar e limpar		
Pace/Ritimo	Plan/Plano	Prioritise/Prioritize
<ul style="list-style-type: none"> • Sente-se para lavar o rosto, escovar os dentes e secar o cabelo. • Faça uma pausa após cada uma. • Seque-se em vez de esfregar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenha todas as coisas de que você precisa no mesmo lugar. • Coloque um espelho ao nível do rosto quando estiver sentado. • O sabão líquido forma espuma mais rapidamente do que uma barra. • Use equipamentos de cabo longo, como uma esponja de cabo longo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimente shampoo seco. • Use itens elétricos, como escova de dentes e navalha.

Compras		
Pace/Ritimo	Plan/Plano	Prioritise/Prioritize
<ul style="list-style-type: none"> • Descanse quando chegar à loja. • Leve o seu tempo coletando seus itens • Coloque os itens pesados em diferentes bolsas. • Use um carrinho para empurrar suas compras para casa em vez de carregar uma sacola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faça uma lista que segue os layouts das lojas. • Compre o que você precisa para visitar menos lojas. • Faça compras em horários em que as lojas estejam mais vazias. • Evite carrinhos grandes / profundos para reduzir o esforço ao colocar e remover itens. • Embale os itens que vão para a geladeira / freezer ou mesmo armário juntos, para que seja mais fácil desempacotar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Um membro da sua família pode ajudar? • Você pode fazer compras online?

Mudanças em sua dieta após o coronavírus

Os sintomas do coronavírus podem afetar seu apetite e capacidade de comer, tornando difícil para você atender às necessidades nutricionais do seu corpo. Outros fatores podem ter levado a mudanças em sua dieta. O distanciamento social pode tornar mais difícil para você ir ao comércio e você pode estar comendo alimentos diferentes com menos valor nutricional ou, simplesmente, comendo menos. Com o tempo, isso pode fazer com que seu corpo não receba os nutrientes certos, o que pode retardar sua recuperação.

Emagrecer sem querer pode ser um sinal de desnutrição, mesmo que você esteja com sobrepeso. A desnutrição é uma condição séria que ocorre quando sua dieta não contém as quantidades certas de nutrientes.

É importante estar ciente do seu peso e apetite, especialmente se você for mais velho ou tiver uma condição médica pré-existente. A desnutrição também pode aumentar o risco de fragilidade, que é mais comum em pessoas mais velhas. Isso pode enfraquecer os músculos e torná-lo mais vulnerável a infecções, quedas e necessidade de cuidados extras.

O que você pode fazer para reduzir o risco de desnutrição

Se você está lutando para comer o suficiente ou se está perdendo peso ou força nos músculos, pode ser necessário fazer algumas mudanças para garantir que você obtenha o que seu corpo precisa para se recuperar.

Como saber se você está em risco de desnutrição?

Os sinais de desnutrição incluem:

- um apetite reduzido ou desinteresse pela comida
- perda de peso não intencional
- roupas e / ou joias que costumavam servir bem, mas agora ficam folgadas.

O que ter em sua dieta:

- **Proteína adequada** (por exemplo, carne, peixe, ovos ou feijão) é vital para proteger os músculos.
- **Hidratação adequada** (beber bastante líquido) também é vital para sua saúde. Se você tiver uma infecção, precisará beber mais líquidos.
- **Frutas e vegetais** (pelo menos 5 porções por dia) são uma boa fonte de vitaminas e minerais, incluindo folato (vitamina B), vitamina C e potássio. Eles são uma excelente fonte de fibra, que pode ajudar a manter um intestino saudável e prevenir a constipação e outros problemas de digestão.
- **Alimentos ricos em fibra de amido** (por exemplo, batatas, pão, arroz ou massa) são uma importante fonte de energia e fornecem nutrientes importantes para a dieta, incluindo ferro, cálcio e ácido fólico.
- **Bebidas lácteas (ou alternativas lácteas, como soja)** contêm cálcio, potássio, vitamina D e proteínas.

Se você está preocupado com sua dieta e peso, fale com seu médico. Eles podem encaminhá-lo a um nutricionista. Também sabemos que muitas pessoas lutam para comprar alimentos nutritivos no momento. Se isso for um problema para você e sua família, converse com seu médico de família. Eles podem aconselhá-lo sobre fontes de apoio financeiro ou alimentar e também analisar sua situação para ver se você precisa de suplementos alimentares adicionais.

Alimentação saudável após recuperação do coronavírus

Comer bem e manter um peso saudável é importante para mantê-lo forte e em forma e ajudá-lo a combater infecções e a se recuperar de doenças. Complicações e condições associadas ao excesso de peso, como diabetes tipo 2 ou doença cardíaca, podem aumentar o risco de ficar mais gravemente doente com coronavírus e dificultar sua recuperação. Se você está muito acima do peso e pensa em perder peso, é melhor não fazer isso enquanto estiver se recuperando de uma doença. Espere até se recuperar totalmente.

Lidando com a perda do olfato

Perder o olfato pode ser muito angustiante e tem um impacto potencial no seu apetite. Os enxágues nasais são uma boa maneira de manter o nariz limpo. Seu médico pode prescrever sprays nasais ou gotas para você. É importante aplicá-los da maneira certa. Existem vários vídeos mostrando como fazer, bem como outras informações sobre a perda do olfato, aqui, w: <https://abscent.org/nosewell>
Técnicas de meditação e respiração também podem ajudar.

Como gerenciar mudanças em sua deglutição

Pessoas que estiveram muito doentes com coronavírus e que precisaram de suporte para respirar (ventilação artificial) enquanto estavam no hospital podem ter problemas para engolir. Você pode descobrir, por exemplo, que tosse quando está comendo e bebendo. Sua voz também pode soar diferente.

Isso acontece porque o tubo que foi inserido em sua garganta para ajudá-lo a respirar irritou sua garganta. É provável que essas mudanças melhorem quando a inflamação diminuir. Isso pode levar semanas ou meses, mas geralmente melhora sem qualquer tratamento.

Estratégias para ajudá-lo a engolir com segurança

A dificuldade em engolir certos alimentos, líquidos ou saliva pode ocorrer em vários graus após o coronavírus. Além de ser desagradável, pode aumentar a chance de a comida descer para os pulmões em vez de para o estômago. Isso pode causar problemas, como infecções no peito. Listadas abaixo estão algumas estratégias que você pode usar para reduzir esse risco.

- Se notar alterações na sua deglutição, é muito importante que fale com o seu médico.
- Certifique-se de estar sentado o mais reto possível. Mesmo se você estiver na cama, tente configurá-la de modo que fique tão ereto quanto quando se senta em uma cadeira.
- Minimize as distrações (incluindo falar com as pessoas) sempre que estiver comendo e bebendo, para ter certeza de que está focado na tarefa.
- Coma e beba devagar, tomando um gole e uma garfada de cada vez.
- Evite comer e beber quando estiver particularmente cansado. Tente fazer refeições menores com mais frequência para permitir a fadiga.
- Certifique-se de manter a higiene bucal regular.

Como gerenciar mudanças em sua voz

Abaixo estão algumas coisas que você pode fazer para proteger sua voz e ajudá-la a se recuperar.

- Sempre tente usar sua voz normal. Não se preocupe se tudo o que sair for um sussurro ou coaxar. Evite fazer força para forçar sua voz a soar mais alta.
- Evite falar sobre ruído de fundo, como música, televisão ou ruído do motor do carro.
- Se sua voz não for mais do que um sussurro, tente evitar chamadas telefônicas, conversas online ou de vídeo. Assim que sua voz começar a melhorar, evite conversas longas (mais de 5 minutos). Tente usar opções baseadas em texto.

- É comum que sua voz se canse mais rapidamente do que o normal. Faça uma pausa na conversa quando sentir desconforto ou dor na garganta. 30-60 minutos darão tempo para sua voz se recuperar.
- Mantenha-se bem hidratado, pois isso ajuda a manter as cordas vocais bem lubrificadas.
- Use inalações de vapor se sentir a garganta seca. Você pode fazer isso colocando água quente em uma tigela, inclinando-se sobre a tigela com uma toalha sobre a cabeça e inspirando. Use água quente (mas não fervente) para evitar queimaduras.
- Tente evitar o pigarro persistente e deliberado e, se necessário, faça-o o mais gentil possível. Tomar pequenos goles de água fria pode ajudar a suprimir a vontade de tossir.
- Tente relaxar ao falar, especialmente na área dos ombros, cabeça e pescoço.
- Atividades como gritar e cantar podem prejudicar sua voz durante a recuperação. Tente evitar isso até que sua voz volte ao normal. Se você gosta de cantar, tente cantarolar ou cantarolar baixinho até que sua voz fique mais forte.

Coisas para evitar

- Alimentos apimentados que podem causar refluxo ácido (ácido que sobe do estômago e irrita a garganta)
- Bebidas com cafeína
- Cigarros e cigarro elétrico/vaping
- Álcool.

Como controlar a falta de ar

A falta de ar está associada a falta de ar ou dificuldade para respirar. Isso pode ser muito difícil de gerenciar, mas as informações abaixo podem ajudar.

Se você sentir que sua respiração está piorando ou se sentir falta de ar, é importante consultar um médico.

Conselho Geral

- Evite prender a respiração durante atividades, por exemplo, subir escadas ou curvar-se. Tente 'soprar enquanto avança'. Isso significa expirar com esforço, como ao se curvar, levantar, estender a mão ou levantar de uma cadeira ou caminhar.
- Tente evitar pressa.
- Tente combinar o ritmo de sua respiração com seus passos, por exemplo, inspire e expire em cada passo ao subir as escadas.
- Às vezes, um ventilador direcionado para sua boca e nariz pode ajudar a reduzir a sensação de falta de ar.

Respiração com lábios franzidos

Algumas pessoas acham que respirar pelo nariz e expirar pelos lábios contraídos ajuda a aliviar a falta de ar. Essa técnica tende a ajudar as pessoas que sofrem de falta de ar devido a doenças como DPOC ou enfisema.

Pessoas que acham isso útil geralmente o fazem sem perceber que estão fazendo isso.

A respiração com lábios franzidos ajuda a manter as vias aéreas abertas, permitindo que o ar saia dos pulmões com mais facilidade. Isso cria mais espaço para a próxima inspiração.

Posições para aliviar a falta de ar

Essas posições podem ajudar a aliviar a falta de ar em repouso e após a atividade. Experimente diferentes posições e mude-as até encontrar a que funciona melhor para você.

As posições neste folheto colocam os braços de forma que os músculos acessórios da respiração fiquem em uma posição melhor para ajudar na respiração.

Inclinar-se para a frente pode melhorar o movimento do diafragma, o principal músculo da respiração.

Certifique-se de que você está totalmente deitado de lado. Descansar o braço sobre um travesseiro pode ajudar.



Relaxe nos travesseiros tanto quanto possível. Manter as pernas abertas pode ajudar.



Posições para aliviar a falta de ar imediatamente após a atividade

Essas posições podem ajudar a aliviar a falta de ar depois de fazer exercícios.

Em todas as posições, tente relaxar as mãos, os pulsos, os ombros, o pescoço e a mandíbula o máximo possível.

Experimente a posição do braço. Sua respiração fica mais fácil com as mãos atrás da cabeça ou nas costas?



Como controlar uma tosse persistente

A recuperação do coronavírus pode incluir a persistência dos sintomas de tosse. Isso pode causar irritação e inflamação, o que pode piorar a tosse. É importante compreender que você pode obter algum controle sobre sua tosse para impedir que ela piore.

Experimente os exercícios abaixo para ajudá-lo.

Controle de tosse

1. Siga um padrão de respiração diafragmática inspirando profundamente no diafragma (estômago). Se você colocar a mão sobre o estômago, deverá vê-la subir e descer enquanto respira. Tente praticar isso com frequência. Se você notar que sua respiração se tornou superficial e rápida, use esta técnica para trazer a respiração de volta ao estômago. Isso é importante porque a respiração rápida pode aumentar a irritação e piorar a tosse.
2. Identifique os gatilhos da tosse e evite-os sempre que possível (como alimentos picantes, ar-condicionado, ambientes com fumaça, poeira, falar muito ao telefone).
3. Quando você sentir vontade de tossir pela primeira vez, experimente estas técnicas para ajudá-lo a não tossir:
 - Beba água.
 - Chupe doces cozidos (mas não mentol, pois isso pode ser irritante).
 - Feche a boca e engula.
 - Inspire e expire pelo nariz.
 - Respiração com lábios franzidos (veja acima).

4. Também é importante manter-se hidratado e beber regularmente água ou outras bebidas sem cafeína.

- Procure manter a calma, continue praticando e mantendo suas atividades e rotinas físicas, de trabalho e sociais habituais.
- Focar sua atenção em algo de que você gosta pode realmente ajudar a distraí-lo.
- Lembre-se de que a maioria das pessoas ficará mais preocupada com você do que com problemas de tosse.

Como gerenciar problemas com seu sono

O sono é uma parte essencial para se sentir bem e feliz, mas quase todas as pessoas têm problemas para dormir em algum momento da vida. Não conseguir dormir ou ter um sono interrompido pode ser muito angustiante e pode afetar o seu bem-estar. Voltar a um padrão de sono saudável pode levar tempo e esforço. O primeiro passo é certificar-se de que você está praticando uma boa higiene do sono. Sabemos que isso pode ser difícil por vários motivos, como trabalhar em turnos, ser pai ou mãe, morar em um estúdio ou ter vizinhos barulhentos. Quase todas as pessoas com problemas de sono podem melhorar a qualidade do sono, tentando seguir as regras descritas abaixo. Veja qual das opções a seguir você pode tentar e alterar para melhorar seu sono.

Fazer

- ✓ Mantenha uma rotina regular de sono - acorde na mesma hora todos os dias, inclusive nos finais de semana.
- ✓ Faça exercícios regulares todos os dias, de preferência pela manhã (exercícios regulares melhoram o sono reparador).
- ✓ Obtenha exposição regular a luzes fortes ou externas, especialmente no início da tarde.
- ✓ Mantenha a temperatura confortável em seu quarto.
- ✓ Mantenha o quarto escuro o suficiente para facilitar o sono.
- ✓ Mantenha o quarto quieto - experimente cortinas mais grossas, dormir nos fundos de sua casa ou protetores de ouvido para evitar ser acordado pelo barulho.
- ✓ Use seu quarto apenas para dormir, fazer sexo e se vestir.
- ✓ Reserve de 1 a 1,5 horas para relaxar antes de dormir, por exemplo, tome um banho quente.
- ✓ Se você ficar deitado na cama acordado por mais de 20-30 minutos, levante-se, vá para um cômodo diferente (ou outra parte do quarto) e faça uma atividade silenciosa (como leitura não-excitável ou televisão), depois volte para cama quando você sente sono. Faça isso quantas vezes durante a noite forem necessárias.

Não fazer

- ✗ Fazer exercícios antes de ir para a cama.
- ✗ Participar de atividades estimulantes antes de dormir, como jogar no computador, assistir a um filme ou programa emocionante na televisão ou ter uma conversa importante com uma pessoa querida.
- ✗ Tome cafeína (por exemplo, café, chá, chocolate) à noite.
- ✗ Beber álcool à noite ou usar álcool para dormir (pode deixá-lo sonolento, mas não melhora o sono e você pode acordar para ir ao banheiro).
- ✗ Fumar antes de ir para a cama. A nicotina é um estimulante e o manterá acordado.
- ✗ Ler ou assistir televisão na cama.
- ✗ Ir para a cama com muita fome ou muito cheio.
- ✗ Tomar pílulas para dormir de outra pessoa.
- ✗ Tirar cochilos durante o dia ou cochilar em frente à TV à noite. Mantenha-se acordado com algo estimulante ou, correrá o risco de zerar o relógio biológico.
- ✗ Tentar dormir se não estiver com sono. Isso só torna sua mente e seu corpo mais alertas.

Como controlar a ansiedade (estresse)

A ansiedade tem sintomas físicos e mentais. Sudorese, boca seca, ritmo cardíaco ou respiração acelerado, dormência e tontura são sintomas de ansiedade. Você pode se sentir preocupado o tempo todo, cansado, incapaz de se concentrar, irritado e ter sono insuficiente. Isso pode levar a padrões de pensamento inúteis quando você começa a se concentrar na incerteza ou na negatividade. Pode parecer que está assumindo o controle.

A falta de ar pode causar ansiedade e sensação de pânico. A ansiedade tende a tornar mais forte a sensação de falta de ar, o que leva a mais ansiedade.

É importante entender que você não pode impedir que a ansiedade aconteça - é o mecanismo automático de sobrevivência do seu cérebro. O que importa é aprender como reagir à ansiedade de maneira útil, para que ela não se torne opressora. A ansiedade é muito comum e muitas pessoas a superam ou enfrentam sem ajuda profissional. No entanto, algumas pessoas precisam de mais apoio.

É muito importante que você peça mais ajuda se precisar. Se as pessoas sentirem ansiedade na maioria das vezes na maioria dos dias, por pelo menos 2 semanas, recomendamos que consultem seu médico de família.

Como lidar com sentimentos desagradáveis

Existem várias coisas que você pode fazer para se ajudar a lidar com esses sentimentos:

- **Todos os dias, faça pequenas coisas que sejam importantes para você, da maneira que quiser.** Faça as coisas de que gosta e também as que tem de fazer.
- **Fale com amigos e família.** Certifique-se de manter contato regular com seus entes queridos e não apenas falar sobre seu tratamento.

Muitas pessoas que se recuperam do coronavírus experimentam uma série de emoções, incluindo sensação de desânimo, cansaço, ansiedade, choro, sono interrompido ou lembranças desagradáveis e angustiantes de tudo o que passaram. Para muitas pessoas, essa é uma resposta previsível ao estresse físico e emocional extremo, e os sentimentos e experiências se resolverão à medida que se ajustam e se recuperam. Para um número menor de pessoas, esses sentimentos podem se tornar um problema de longo prazo que precisa de tratamento e apoio extras.

Se algum desses sentimentos e experiências piorar, começar a ser persistente e afetar seu dia-a-dia, você pode estar desenvolvendo um problema de saúde mental. Descrevemos esses tipos de problemas abaixo e sugerimos quando você deve procurar mais ajuda.

Depressão

É comum sentir-se triste ou ter alterações de humor após uma doença prolongada. Se você achar que as mudanças de humor são graves e persistentes, pode ser que esteja desenvolvendo depressão. Os sintomas comuns de depressão incluem mau humor, sono muito mais ou menos do que o normal, alterações do apetite, falta de concentração, perda de prazer nas atividades, irritabilidade, perda de interesse por sexo e pensamentos de suicídio ou automutilação.

Se você descobrir que está tendo tristeza persistente ou baixo-astral, perda de interesse por coisas que costumava gostar e qualquer um dos outros sintomas acima, todos os dias, ou na maioria dos dias, nas últimas 2 semanas, você deve procurar ajuda adicional de seu médico.

Sintomas ou distúrbios de estresse pós-traumático

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é comum em pessoas gravemente indispostas, especialmente se você foi internado em uma unidade de terapia intensiva. Os sintomas de PTSD incluem flashbacks de experiências traumáticas, pesadelos, imagens ou sensações intrusivas, sono insatisfatório, ansiedade e baixo-astral, medo de novas doenças e hipervigilância aos sintomas corporais

É normal ter pensamentos perturbadores e confusos após um evento traumático, como estar gravemente indisposto. Para a maioria das pessoas, esses problemas melhoram com o tempo. Se você ainda estiver tendo sintomas angustiantes após 4 semanas, deve procurar ajuda adicional.

Problemas de memória e concentração

A maioria das pessoas com coronavírus se recupera sem nenhum impacto de longo prazo em sua memória ou concentração. Outros podem experimentar algumas mudanças leves que não duram muito. Um pequeno número de pessoas tem problemas de longo prazo com sua memória, concentração e função executiva (a capacidade de planejar, resolver problemas e tomar decisões). Isso é mais comum em pessoas que tiveram problemas nessas áreas antes de ficarem doentes.

Gerenciando mudanças severas em seu humor

Lidar com todos esses sintomas difíceis e outros fatores de estresse pode ser opressor. Algumas pessoas podem descobrir que isso afeta sua saúde mental. Uma crise de saúde mental é quando as pessoas sentem que não podem mais lidar com a situação e até pensam em se machucar. Pode ser muito desagradável, assustador e opressor. Se você se sente assim, **deve buscar ajuda** ou pedir a alguém para obter ajuda para você. Há muito apoio para quem se sente assim.

Há NHS e apoio do setor voluntário disponível. No horário de trabalho, diga ao seu médico como você está se sentindo. Fora do horário de trabalho:

Serviços do NHS

- O site do NHS oferece conselhos sobre como lidar com uma emergência ou crise de saúde mental, w:<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>
- Ligue para a linha de ajuda do NHS em **telefone** 111 ou, se achar que está prestes a se machucar, ligue para 999.
- **South London e Maudsley NHS Trust** tem uma linha de crise de saúde mental 24 horas, **telefone** 0800 731 2864 (opção 1) ou visita, **site** www.slam.nhs.uk/crisis

Outros serviços

- **Samaritanos** tem um serviço gratuito 24 horas por dia, 365 dias por ano, se quiser falar com alguém que seja confidencial. Chame-os, **telefone** 116 123.
- **Solidariedade em uma crise** é um serviço de suporte fora do expediente, por telefone e pessoalmente. **Telefone gratis:** 0300 123 1922, mensagem de **texto:** 07889 756 087 ou 07889 756 083.

Fontes úteis de informação

Apoio de pares para pessoas que estiveram na UTI

Existem 2 grupos de apoio de pares em nossa área local para pessoas que foram admitidas em uma UTI. São grupos amigáveis e acolhedores onde ex-pacientes e familiares podem se encontrar, compartilhar suas experiências e ajudar a dar sentido à vida após uma doença crítica.

Se você já foi paciente da UTI do King's College Hospital e deseja saber mais sobre este grupo, por favor **e-mail:** kch-tr.ICURecoveryGroup@nhs.net

Se você já foi paciente da UTI do St. Thomas's Hospital e deseja saber mais sobre este grupo, por favor **e-mail:** ICUpeersupport@gstt.nhs.uk

Existem também grupos de apoio online para sobreviventes do coronavírus.

Não podemos promover qualquer um deles individualmente, mas encorajamos os pacientes a procurarem em sua área local e online para ver se há um fórum que eles consideram útil. Esses grupos geralmente fornecem uma comunidade valiosa de apoio para você durante sua recuperação.

Obtendo mais ajuda para o seu humor - terapias de fala

Você pode acessar terapias de fala para suporte com seu humor ou sintomas de trauma, por meio de Melhoria do acesso a terapias psicológicas (IAPT). Você não precisa de um encaminhamento de GP e pode se referir a si mesmo. Se precisar de ajuda para se referir a si mesmo, seu médico de família ou qualquer profissional de saúde também pode encaminhá-lo. O IAPT oferece uma ampla gama de opções para ajudá-lo a gerenciar e melhorar seu humor, incluindo terapias de fala individual ou em grupo e workshops para aprender mais sobre como gerenciar sua saúde mental.

Você pode encontrar detalhes de contato para seus serviços locais em, **site** <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service/>

Southwark IAPT. Você pode se referir a si mesmo ou um profissional pode indicá-lo por telefone (espere uma secretária eletrônica e ligue de volta), **tel.** 020 3228 2194, **e-mail** slm-tr.SPTS@nhs.net

Lambeth. Auto-referência ou referência profissional por telefone ou formulário de referência, **tel.** 07971 717534, **site** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/a98fce9c-9ec0-4e3e-b5d4-e390ffa04b17> **site** <https://slam-iapt.nhs.uk/lambeth/how-to-make-an-appointment/>

Lewisham. Auto-referência, encaminhamento médico / profissional, **tel.** 020 3228 1350, **e-mail:** slm-tr.IAPTLewisham@nhs.net **site:** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/ec44a5ce-1e46-465a-ad50-e9943d78d02d>

Croydon. Auto-referência ou encaminhamento médico / profissional, **tel.** 020 3228 4040, **site** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/80a568ab-6ae0-4803-b9c6-0c849e6c4d7d>

Bromley. Auto-referência ou encaminhamento médico / profissional, **tel.** 0300 003 3000, **site** <https://www.talktogetherbromley.co.uk/#popmake-336>

Obtendo ajuda com suas finanças e outras necessidades sociais

Sabemos que o coronavírus não afeta apenas as pessoas mental e fisicamente. Para muitas pessoas, isso afetou sua capacidade de trabalho e sua economia. Muitos apoios adicionais estão disponíveis através do seu conselho local, incluindo conselhos sobre como ter acesso a benefícios, apoio com alimentação e necessidades de cuidados.

O seu médico de família pode ter um prescritor social (profissional que pode ajudá-lo a se conectar aos serviços de apoio). Ligue para seu médico para descobrir. Você também pode entrar em contato com o Conselho ao Cidadão local, que pode ajudá-lo a entrar em contato com serviços de apoio. Você pode encontrá-los em **site** <https://www.citizensadvice.org.uk/>

Obter mais informações sobre a recuperação do coronavírus

Obter informações de boa qualidade sobre o coronavírus e sua recuperação é muito importante. Recomendamos o seguinte como fontes de informação de alta qualidade para ajudá-lo a aprender mais:

Um curso online sobre recuperação de coronavírus, incluindo um módulo sobre como gerenciar o baixo humor, relaxar e melhorar suas habilidades pessoais de enfrentamento, [site](https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk) <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk>

Um curso online sobre o impacto psicológico do coronavírus, [site](http://www.futurelearn.com/courses/psychological-impact-of-covid-19) www.futurelearn.com/courses/psychological-impact-of-covid-19

O site nacional de recuperação de coronavírus que contém muito mais informações sobre dieta, sono e exercícios para ajudá-lo a se recuperar, bem como conselhos sobre como lidar com a ansiedade, distúrbios do humor e problemas de memória, [site](https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/) <https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/>

Contate-nos

Se você tiver dúvidas ou preocupações sobre a recuperação do coronavírus, fale com um médico ou enfermeira que esteja cuidando de você. Sua carta de alta deve conter informações de contato.

Departamento de fisioterapia, [tel.](tel:02071885082) 020 7188 5082/5089

Departamento de terapia ocupacional, [tel. de St Thomas](tel:02071884180) 020 7188 4180,

ou [tel. de Guy's](tel:02071884185) 020 7188 4185

Departamento de Nutrição e Dietética, [tel.](tel:02071884128) 020 7188 4128

Departamento de terapia da fala e linguagem: Guy's Hospital, [tel.](tel:02071886233) 020 7188 6233, ou Hospital St Thomas, [tel.](tel:02071886246) 020 7188 6246

Para mais folhetos informativos sobre condições, procedimentos, tratamentos e serviços oferecidos em nossos hospitais, visite [site](http://www.guysandstthomas.nhs.uk/leaflets) www.guysandstthomas.nhs.uk/leaflets

* O 'princípio 3Ps' foi reproduzido com a gentil permissão do Royal College of Occupational Therapists (2020).

Linha de ajuda de medicamentos farmacêuticos

Se você tiver dúvidas ou preocupações sobre seus medicamentos, fale com a equipe que cuida de você ou ligue para nossa linha de apoio. [Tel.](tel:02071888748) 020 7188 8748, de segunda a sexta, 9h-17h

Seus comentários e preocupações

Para aconselhamento, apoio ou para levantar uma questão, contate o nosso Serviço de Aconselhamento e Ligação ao Paciente (PALS). Para fazer uma reclamação, contate o departamento de reclamações.

[Tel.](tel:02071888801) 020 7188 8801 (PALS) [e-mail:](mailto:pals@gstt.nhs.uk) pals@gstt.nhs.uk

[Tel.](tel:02071883514) 020 7188 3514 (reclamações) [e-mail:](mailto:complaints2@gstt.nhs.uk) complaints2@gstt.nhs.uk

Número do folheto: 5122/VER1

Data da publicação: janeiro de 2021

Data de revisão: dezembro de 2023

© 2021 Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust

Uma lista de fontes está disponível a pedido