

DICAS APDC

INFORMAÇÃO

FONTES SEGURAS DE INFORMAÇÃO

N.º7

Fontes: American Psychological Association. (2020). Five Ways to View Coverage of the Coronavirus

- 1. Coloque a informação consultada em perspetiva.** Respire fundo e lembre-se que a maioria das pessoas que contraem o COVID-19 só experienciam sintomas leves. Estão a ser adotadas medidas no sentido de ajudar as pessoas mais vulneráveis. Adote as precauções necessárias para se manter, e à sua família, seguro/a e saudável.
- 2. Obtenha factos.** É útil adotar uma abordagem mais analítica ao acompanhar notícias sobre o vírus. Recorra a fontes fidedignas, de agências de saúde pública, como a DGS e a OMS, ou mesmo informações vindas do seu médico/a de família.
- 3. Comunique com os seus filhos.** Partilhe e discuta as notícias, com informações honestas e adequadas à idade. Lembre-se que as crianças observam o seu comportamento e emoções para saberem como lidar com a situação. Pode (e deve) limitar a quantidade de informação a que têm acesso, de forma a regular os níveis de ansiedade.
- 4. Mantenha o contacto.** Adote métodos que não o/a coloquem em risco para continuar a comunicar com as pessoas próximas, tais como, o telemóvel, as redes sociais, aplicações que permitem realizar videochamadas. As redes sociais podem promover uma sensação de normalidade e aliviar o *stress*.
- 5. Procure ajuda profissional.** Se sentir um nervosismo avassalador, uma tristeza persistente ou outras reações prolongadas que afetam negativamente o desempenho ou o relacionamento interpessoal, deve consultar um profissional de saúde mental. Existem linhas de apoio psicológico e serviços de psicoterapia à distância.