

“
Cuidando da
sua saúde mental
em tempos de
coronavírus”

A Covid-19 é uma doença infecto-contagiosa causada pelo Coronavírus, mas isso não significa que ela não possa acarretar também **problemas de saúde mental individual e coletiva.**

O processo da pandemia do vírus tem sido acompanhado de uma pandemia de **medo, estresse, ansiedade e pânico generalizado;** por isso, esse material reuniu aqui algumas sugestões de cuidado com sua saúde mental para **atravessarmos juntos esse momento difícil.** Não se trata de mais uma prescrição com tarefas para você se preocupar, mas sim, **propostas de cuidado, alinhadas com as recomendações da OMS (2020).**

1.



Pensar constantemente sobre a doença pode causar sintomas que aumentam seu sofrimento emocional como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente, aumento da frequência cardíaca, suor, tremores sem justa causa, ansiedade. Reconheça suas emoções e aceite-as, mas para evitar sofrimentos desnecessários, evite informações excessivas. Estar permanentemente conectado não o tornará mais bem informado. O consumo exagerado de informações não confiáveis pode aumentar a desinformação, o estresse e o medo! Por isso, evite leituras permanentes sobre o tema, especialmente informações alarmantes vindas de fontes não confiáveis. Informe-se em horários reservados, em sites e canais de órgãos oficiais ou de autoridades sanitárias de confiança.

2.



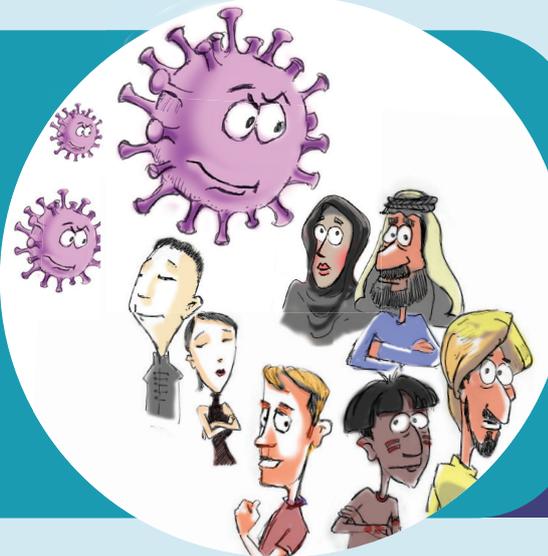
Se você identificou um conhecido ou familiar com sintomas de Covid-19, não o discrimine e não faça com que ele se sinta culpado. Informe-o da importância dele ou dela se cuidar e evitar contato com outras pessoas. Sugira que ele/ela procure um serviço de saúde conforme as orientações da sua rede local de saúde ou a unidade mais próxima da sua moradia.



3.



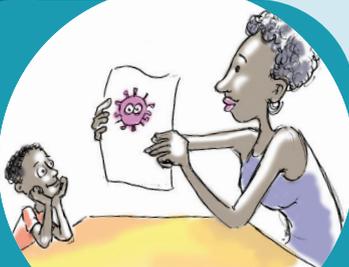
Um dos grandes problemas da desinformação em relação ao Coronavírus é achar que ele é responsabilidade de um ou outro país ou nação. Nenhum vírus tem nacionalidade, nem etnia, gênero ou classe social – Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia, produz sofrimento psíquico e não nos ajuda no combate da pandemia.



4.



Proteja suas crianças, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Encontre formas positivas de falar sobre o vírus e dê a elas canais para expressar suas fantasias, medos e preocupações em relação ao tema. Acolha esses medos e comunique de forma lúdica e simples sobre como ela pode se proteger, bem como proteger os amigos e amigas. Proteja seus idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Sugira atividades diárias para que não se sintam sozinhos. Mantenha contato virtual regular e, caso haja contato presencial, inclua as devidas medidas preventivas. Acolha os medos e auxilie com as dúvidas que possam surgir.



5.

“ Durante o período de quarentena, tente aproveitar para desacelerar, estar mais próximo dos seus entes queridos (núcleo familiar), procurando manter uma rotina de atividades prazerosas e significativas. O ócio também pode ter muito a nos ensinar. Se seu ambiente doméstico lhe for hostil ou violento, denuncie ou peça ajuda para a rede sócio-assistencial ou de segurança. ”



6.

“ Se você é trabalhador/trabalhadora sem condições estruturais de interromper o trabalho, proteja-se com as medidas de proteção como lavagem constante das mãos ou uso de álcool gel. Socialmente podemos aproveitar esse momento para lutar por condições de trabalho mais justas e equânimes para todos e todas nós. ”



7.

“ Atividades físicas também são importantes para evitar estresse e diminuir a ansiedade. É possível manter essas atividades em ambientes protegidos, longe de aglomerações ou de espaços com ampla circulação de pessoas. ”



8.

“ Manter sua fé e suas atividades religiosas e/ou espirituais, caso elas façam parte da sua rotina, também é importante para sua saúde mental. Mas neste momento, elas precisam ser mantidas longe de aglomerados e espaços fechados. Amar ao próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo. ”



9.

“ Para todos nós, o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. Por isso, é importante colocarmos esse período em perspectiva, relembrarmos o tempo todo que isso vai passar. Outras formas de trocas afetivas podem ser importantes. Podemos temporariamente substituir beijos e abraços por trocas de mensagens carinhosas, cartas, gestos e palavras afetivas. Na quarentena procure manter contato social telefônico ou on-line com as pessoas importantes para você e sua família, inclusive para as crianças. ”





10.



O medo e o pânico neste momento não nos ajudam individualmente nem coletivamente. Por isso, procure realizar atividades que te tranquilize, e se estiver com dificuldade de lidar sozinho (a) com isso, procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde.



11.



Momentos como esse são especialmente difíceis por que nos damos conta das nossas fragilidades, vulnerabilidades e da nossa finitude. Não banalize a situação atual tentando evitar o medo ou a apreensão sobre a doença. Mas ao invés de entrar em pânico, podemos aproveitar esse mal estar para fortalecer a percepção da nossa interdependência, criar processos de solidariedade mútua, avançar na produção de conhecimento, de cuidado de si e do coletivo. Essa pode ser uma boa oportunidade de repensar nosso modo de produção, nossos modos de vida, reinventar novas formas de habitar a cidade e o planeta.



12.



Se você foi diagnosticado com Covid-19 ou faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos do vírus (idosos, pessoas imunossuprimidas, ou com doenças cardio-respiratórias, diabéticos, etc), ou precisa ficar em situação de isolamento não tenha medo, cuide-se, siga as instruções dos profissionais de saúde, recolha-se para cuidar de si. Saiba que você não está sozinho (a). Profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa do mundo todo estão trabalhando para conter o vírus o mais rápido possível. O afastamento das pessoas ou isolamento pode levá-lo a sentir estresse, ansiedade, solidão, frustração, tédio, ou ainda sentimentos de medo e desesperança. Mas lembre-se que este cenário é também para cuidar de você e evitar contaminações. Mas não esqueça de manter-se em contato com as pessoas que você ama, por telefone ou redes sociais. Aproveite a oportunidade para fazer as coisas que gosta, mas que geralmente você não consegue fazer por falta de tempo (ler livros, assistir filmes, "maratonar" aquela série que você estava querendo, etc.).



13.



Caso você precise de ajuda específica de profissionais de saúde mental, você pode procurar a Unidade Básica de Saúde/ Unidade de Saúde da Família (postinho) mais próximo de sua moradia. Em caso de sofrimento psíquico intenso e/ou em situação de maior vulnerabilidade, procure um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) - unidades do SUS, para adultos e crianças, que fazem parte da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Para maiores informações sobre o SUS, como receber ajuda ou se manifestar em relação ao tema, ligue para o Disque Saúde - 136 (Ouvidoria geral do SUS).



Referências Bibliográficas

OMS, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020

Colaboradores



- Vozes da Saúde Mental na atenção à crise do Covid-19
- Coletivo Adelante
- Núcleo RJ da Associação Brasileira de Ensino de Psicologia (ABEP-RJ)

Diagramação e Ilustrações

Fourmi Publicidade