

---

## Faculdade de Tecnologia de Mauá

### SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Em momentos como a pandemia causada pela COVID-19, há evidências de que a morbimortalidade relacionada à saúde mental tende a superar a relacionada diretamente à infecção, sendo resultado da própria pandemia e também das medidas de distanciamento social.

Um ponto importante nessa discussão é a vulnerabilidade psicossocial a qual as pessoas estão sujeitas e o impacto mental fomentado pela crise de uma pandemia, logo, é necessário que essas problemáticas sejam destacadas nesse cenário, a fim de buscar estratégias e redes de apoio psicossocial.

#### **Algumas reações são comuns:**

- medo de ficar doente e morrer;
- evitar o serviço de saúde por outros motivos, por receio de se contaminar;
- preocupação com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais;
- medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido;
- alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos;
- sentimentos de desesperança, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento;
- raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal;
- medo de ser socialmente excluído ou estigmatizado por ter ficado doente;
- sentir-se impotente em proteger as pessoas próximas, ou medo de ser separado de familiares por motivo de quarentena/isolamento;
- preocupação com a possibilidade de o indivíduo ou de membros de sua família contraírem a Covid-19 ou a transmitirem a outros;
- receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento;
- risco de deterioração de doenças clínicas e de transtornos mentais prévios ou, ainda, do desencadeamento de transtornos mentais;
- risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada;
- medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, e mesmo ao grande volume de informações circulando.

## **Dicas que podem ajudar a aumentar o bem-estar neste período:**

- Planeje uma rotina mesmo que fique dentro de casa: mantenha horários regulares para se levantar e se deitar; mantenha os cuidados usuais e rotinas de alimentação.
- Se estiver em trabalho remoto, faça pausas e se movimente durante o período de trabalho. Sugere-se pausas de 5 minutos a cada 1 hora de trabalho e, preferencialmente, que as pausas sejam ativas.
- Identifique pensamentos intrusivos, repetitivos e catastróficos que levem à ansiedade; aceite que eles existem, mas que não necessariamente correspondem à realidade. Descubra o que funciona para seu alívio.
- Evite ler ou ouvir demais sobre o tema, busque se informar sobre outros assuntos e evite notícias sensacionalistas ou que tragam ansiedade; use as informações para planejar ações práticas.
- Questione e verifique todas as notícias que receber e não repasse o que não for oficialmente confirmado. Reserve um ou dois momentos do dia para se informar.
- Não discrimine alguém que esteja doente. Ajude-o com orientações para a prevenção da transmissão a outras pessoas.
- Não procure países ou etnias responsáveis pela pandemia. Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia e produz sofrimento psíquico.
- Proteja suas crianças, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Ensine de forma lúdica e simples como elas podem se proteger.
- Proteja seus idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Acolha os medos e auxilie com as dúvidas que possam surgir.
- Foque em comportamentos preventivos que estão sob seu controle: lavar as mãos, manter distanciamento social, seguir rigorosamente as recomendações das autoridades de saúde.
- Mantenha o uso das suas medicações regulares, verifique se vai precisar de nova receita ou compra e, se preciso, entre em contato com seu médico. Mesmo que seja necessário adiar consultas ou exames, não deixe de se cuidar.
- Verifique onde pode conseguir auxílio para questões práticas, como atendimento médico, serviços de transporte, entrega de alimentos ou outras compras; acione seus contatos se precisar de ajuda.
- Evite o uso de álcool e outras drogas.
- Faça atividades relaxantes como meditar, escutar música, assistir filmes, ler livros, fazer cursos online.
- Organize armários, separe roupas e objetos para doação; faça pequenos reparos em casa; arrume fotos, limpe caixas de e-mails, organize arquivos do celular.
- Cultive os laços afetivos: aproveite a convivência familiar; mantenha contato com amigos por mensagens, ligações ou vídeos. Telefone para alguém com quem não conversa há muito tempo.
- Busque formas de ajudar a sua comunidade, incluindo familiares, vizinhos, trabalhadores. A solidariedade e a cooperação auxiliam os dois lados e aumentam a satisfação e os vínculos sociais.
- Encontre oportunidades para conhecer e divulgar histórias positivas e imagens de pessoas que se recuperaram da doença e queiram dividir sua experiência.

- Lembre-se de que as restrições impostas no momento são também para cuidar de você, de sua família e evitar contaminações.
- Aceite o momento presente, mas lembre-se de que vai passar.
- Reconheça o esforço dos profissionais de saúde, segurança, limpeza e outros serviços essenciais que continuam trabalhando para que você fique bem.
- Se estiver em sofrimento intenso, busque ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras: há profissionais e serviços disponíveis mesmo à distância.

## **Etapas simples que você pode seguir para ficar bem e seguro:**

### **Mantenha o máximo de sua rotina diária possível.**

Continue usando o despertador. Levante-se. Vista-se. Faça o café da manhã. Estabeleça metas para o seu dia. Se você não consegue manter determinadas rotinas porque não pode sair de casa, tente encontrar alternativas. Se você puder trabalhar de casa, procure manter suas atividades.

### **Use esse período para fazer as coisas que você queria fazer há muito tempo.**

Assista a todas as séries da Netflix que você queria ver. Leia todos os livros que estão acumulando poeira na sua prateleira. Limpe a casa. Renove ou reorganize seu quarto. Faça as coisas que você quer e nunca teve tempo para fazer.

### **Seja criativo.**

Jogue alguns games. Pinte. Cante. Escreva uma música. Escreva um poema. Escreva um conto que você queria escrever há tanto tempo. Faça coisas aleatórias que sejam divertidas e prendam sua atenção. Que tal FINALMENTE organizar o seu computador, que está cheio de documentos antigos (e pior ainda: antigas pastas inúteis!). Não seria ótimo organizar tudo de acordo com suas necessidades atuais? E as suas fotos digitais? Este é um ótimo momento para lembrar suas aventuras anteriores e organizá-las em pastas corretas.

### **Seja gentil com as pessoas próximas.**

Para muitos de nós, será um desafio ficar com outras pessoas em um ambiente fechado, como uma casa ou apartamento, mesmo que sejam entes queridos e amados. Viver por longos períodos de tempo em espaços confinados pode ser estressante, portanto seguem algumas recomendações específicas:

#### **Ouçam uns aos outros.**

Você tem tempo agora, converse com as pessoas ao seu redor. Descubra o que a outra pessoa está pensando e sentindo. Reconecte-se. Escute.

#### **Pratique empatia.**

Tente se colocar no lugar dos seus companheiros de quarentena que compartilham seu espaço. Procure ver as perspectivas deles. Entenda o que eles estão pensando e o que os preocupa. Cada pessoa reage de forma diferente aos problemas.

### **Regule suas emoções, suas frustrações e sua incerteza.**

Existem muitos passos simples que você pode seguir. Aqui estão alguns exemplos que mostram evidência de melhor o estado de bem-estar:

#### **Se você estiver estressado, faça uma pausa por um momento e concentre-se na respiração.**

Por 3 minutos inspire e expire conscientemente. Foque em como o ar circula pelo nariz e chega aos seus pulmões. Expire lentamente. Concentre-se na sua respiração. Este é um exercício realmente simples que ajuda a acalmar e diminuir o estresse. Pratique isso repetidamente, quanto mais você fizer, melhor funcionará.

#### **Anote três pensamentos ou eventos positivos do seu dia, todos os dias.**

Use cinco minutos à noite, antes de dormir, por exemplo. Concentre-se nas experiências positivas e anote-as. Talvez você tenha visto um filme engraçado hoje, conversou com um amigo com quem não conversa há muito tempo, talvez tenha aprendido algo interessante ou novo. Foque nos pensamentos e coisas positivas do seu dia.

#### **Coloque as coisas em perspectiva.**

Você tem um lugar para ficar. Você tem amigos e família. Você tem comida. Esse isolamento durará algumas semanas e você poderá retornar à sua vida normal. Este é um momento passageiro em sua vida. Concentre-se nas coisas boas da sua vida e reflita como você pode usar essa pausa da sua rotina diária para crescer.

#### **Se estiver com dificuldades, procure ajuda profissional.**

Você pode ligar ou enviar mensagem para amigos ou familiares e pedir uma indicação de profissional de saúde mental e entrar em contato com ele.

#### **Muitos de nós estaremos estressados com as incertezas do que está acontecendo.**

Podemos estar particularmente preocupados com nossos empregos e finanças. Questões financeiras podem ser um grande estressor. Faça uma lista de suas despesas e concentre-se no essencial para você estar bem. Quanto você tem e quanto precisa para suas despesas diárias? Que despesas você pode cortar confortavelmente?

#### **Faça uma lista de todas as coisas que você pode influenciar e todas as coisas que estão além do seu controle.**

O fato de dar-se conta do que você pode modificar ou controlar pode ser um poderoso motivador e um impulso moral. Depois que você perceber o que está além do seu controle, também poderá ajudá-lo a se concentrar novamente nas coisas que você pode realmente controlar. Aceite que você não pode influenciar tudo e nunca será tudo perfeito. Se você tem filhos, passe algum tempo com eles. Há muita pressão e expectativas sobre as crianças na escola e na sociedade. Passe o tempo com eles e relaxe sem se estressar com suas notas, aulas de esportes perdidas ou falhas no aprendizado da “física quântica”. Use o auto-isolamento para conectar-se novamente e permitir que seus filhos sejam crianças.

**Proteja aqueles que estão em maior risco.**

Pense se é necessário visitar sua avó pessoalmente ou se é mais seguro neste momento ligar para ela. Ou ainda, que tal ligar para os parentes e idosos mais seguidamente? Pense em como você pode ajudar e proteger aqueles que estão em maior risco (devido à idade ou condições médicas).

**Se as notícias estão lhe sufocando, desconecte-se das mídias sociais e notícias online.**

Infelizmente, existem muitos rumores e notícias falsas circulando em situações como essa. Confie em fontes que sejam credíveis. Use a mídia convencional para obter informações verificadas. Procure fontes do ministério da saúde, do governo local e organização mundial da saúde, por exemplo.

**Coma bem e faça exercício (na medida do possível).**

Isso é crucial na vida normal e ainda mais importante em tempos de crise. Seu corpo irá te agradecer! Corpo saudável, mente sã

**Se você mora sozinho ou longe da sua família:**

Se você acabar isolado, seja por estar doente ou muito preocupado, mantenha contato social com sua família, amigos e o trabalho por telefone, e-mail, ou o que for melhor para você. Não deixe o isolamento físico e a solidão fazer você se sentir infeliz, ainda que seja normal ficar chateado com toda essa situação. Somos todos mais fortes juntos, mesmo que precisemos estar fisicamente separados.

**Procure um “amigo de quarentena”,**

Especialmente se você mora sozinho, e faça planos de apoio para cuidar de crianças, animais de estimação e qualquer pessoa que possa precisar de cuidados especiais. Se alguém que você conhece estiver doente, ligue para ele duas vezes por dia e tenha um plano de como fornecer alimentos e medicamentos evitando contato.