

CARTILHA

ORIENTAÇÕES SOBRE A COVID-19 E CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL



SUMÁRIO

Prefácio.....	p.2
Sentimentos e Reações.....	p.4
Estratégias de Cuidado.....	p.7
Auxílio Profissional.....	p.11
Considerações Finais.....	p.13
Referências.....	p.14

PREFÁCIO

A partir da descoberta do primeiro caso conhecido de infecção pelo Sars-CoV-2, a pandemia de covid-19 tem tomado grandes proporções e afetado diferentes âmbitos da saúde, dentre elas a mental. A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde como um estado de bem-estar, em que o indivíduo tem a capacidade de perceber suas próprias habilidades, lidar com o estresse rotineiro, atuar de forma produtiva e contribuir com a comunidade (WHO, 2001).

Durante o período de pandemia, espera-se que a população esteja em constante estado de alerta, estresse, preocupação e confusão frente às incertezas dos acontecimentos. Por conta disso, parte da população exposta a essas condições pode sofrer com manifestações psicopatológicas com o decorrer da perturbação da sua saúde mental.

A grande exposição dos profissionais da saúde à pandemia aumenta ainda mais o grau de vulnerabilidade dessa população, tanto à infecção quanto às consequências psicológicas e emocionais.

A Organização Mundial de Saúde e as autoridades de saúde de todo o mundo estão trabalhando para conter o surto da doença. Enquanto isso, cabe a nós cuidarmos da nossa saúde mental nesse momento inédito.

PREFÁCIO

Dessa forma, esta cartilha tem como objetivo orientá-lo (a), fornecendo informações e dicas de autocuidado para a preservação da sua saúde mental durante o distanciamento social.

Essa cartilha é um produto do projeto de pesquisa "Impacto psicológico e fatores associados durante a pandemia da Covid-19 e do distanciamento social entre estudantes universitários, trabalhadores da área da saúde e população geral brasileira" da Faculdade de Medicina do Mucuri da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). O projeto foi coordenado por Tâmaro Chagas Mendes, vice coordenado por Camila de Lima e tem a participação de Daniel Santos Gonçalves, Ellen Cristina Rodrigues Neves, Júlia de Souza Brasil da Silva, Larissa Rangel Souto, Bruno Henrique Melo Fernandes, Raíssa Lisboa Ramos, Margarida Maria Tavares Lacerda de Medeiros e Laura Luísa de Oliveira Elias.

SENTIMENTOS E REAÇÕES

A pandemia de covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto que ela desperta sentimentos e reações diversos em toda a população, podendo levar ao desenvolvimento de sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais.

SINTOMAS FÍSICOS

- . Dores musculares
 - . Cansaço e falta de "energia"
 - . Dor de cabeça
 - . Constipação
 - . Dores em geral sem causa aparente
 - . Falta de ar (na ausência de resfriado ou outro problema respiratório)
 - . Sensação de "queimação ou "peso" no estômago
 - . Piora no quadro geral de quem já tem uma doença
- . Tensão muscular
 - . Tremores
 - . Má digestão
 - . Diarreia



SINTOMAS COGNITIVOS

- . Dificuldade de lembrar informações;
- . Dificuldade em tomar decisões;
- . Dificuldade de concentração nas tarefas;
- . Confusão;
- . Pensamentos recorrentes sobre a morte, sobre a epidemia e sobre a saúde dos familiares.



SENTIMENTOS E REAÇÕES

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- . Alterações ou distúrbios de apetite;
- . Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- . Conflitos interpessoais e perda de paciência com as pessoas;
- . Aumento do abuso de substâncias (álcool, drogas, tabaco, remédios);
- . Violência.



SINTOMAS EMOCIONAIS

- Medo de
- Se infectar e morrer;
 - Transmitir o vírus aos familiares;
 - Perder pessoas amadas;
 - Perder o emprego;
 - Ter a renda familiar reduzida;
 - Não poder ver ou ser separado de familiares;

- . Sensação de impotência
- . Culpa
- . Desânimo
- . Solidão

- . Irritabilidade
- . Tristeza
- . Angústia
- . Tédio



SENTIMENTOS E REAÇÕES

Cuidar dos nossos sentimentos e preservar a saúde mental durante a pandemia da covid-19 pode ser um grande desafio. Devido a esse contexto, podemos nos conectar com emoções e pensamentos desagradáveis que influenciam nossas percepções sobre nós mesmos e sobre o mundo a nossa volta.

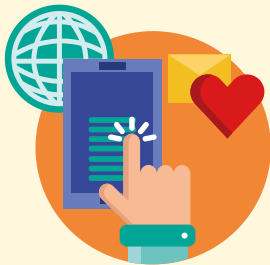
Reconhecer seus sentimentos pode ajudá-lo a elaborar um plano para lidar melhor com eles, diminuindo, assim, os níveis de ansiedade, estresse e outras emoções negativas. Sendo assim, gerenciar nossas reações é fundamental para mantermos uma saúde mental positiva.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

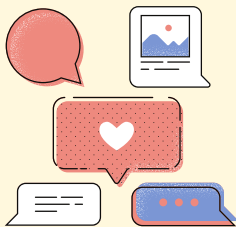
Segundo a Organização Mundial de Saúde, podemos utilizar algumas estratégias adaptativas e de autocuidado que auxiliam na preservação da saúde mental em tempos de pandemia e isolamento físico.



1- Minimize a leitura ou a escuta de notícias sobre a covid-19 que o faça ficar ansioso(a) e/ou preocupado(a), busque informações apenas de fontes confiáveis e de forma controlada.



2- Reconheça seus medos e anseios e procure pessoas de confiança para conversar. Falar sobre seus sentimentos pode ajudar, mesmo que à distância.



3- Mantenha contato com pessoas que você ama por meio de mensagens, ligações ou chamada de vídeos. É importante manter a rede socioafetiva ativa.



4- Desacelere e passe mais tempo com seus familiares e entes queridos.

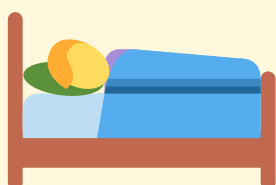
ESTRATÉGIAS DE CUIDADO



5- Mantenha uma rotina. Tente acordar sempre no mesmo horário e se organizar já pela manhã.



6- Pratique atividades físicas. O exercício ajuda a diminuir o estresse, contribui com a saúde em geral e é também uma boa maneira de aproveitar o tempo.



7- Tenha uma rotina de sono saudável. Uma rotina regular de sono é fundamental para o equilíbrio do organismo.



8- Cuide da sua alimentação. Uma alimentação saudável e balanceada proporciona melhor qualidade de vida, maior disposição, influencia nosso humor e sono, além de fortalecer nosso sistema imunológico.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO



9- Técnicas de relaxamento e meditação podem nos ajudar a lidar com emoções e pensamentos difíceis, além de contribuir para o alívio de sensações corporais desagradáveis.



10- Dedique um tempo para praticar hobbies e fazer aquilo que gosta e que o tranquilize. Divirta-se!



11- Busque coisas novas pra aprender. Tente fazer aquela receita que sempre quis experimentar ou tente aprender um novo idioma, por exemplo.



12- Invista um tempo nos estudos e leitura. São atividades reforçadoras que auxiliam na redução do nível de estresse agudo e ajudam a passar tempo.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO



13- Evite lidar com o estresse por meio da automedicação e uso de substâncias, como álcool, tabaco e outras drogas.



14- Se você estiver trabalhando, descanse e faça pausas entre os seus turnos de trabalho.

15- Seja gentil consigo mesmo, não se cobre tanto!



AUXÍLIO PROFISSIONAL

Essas estratégias oferecidas possuem cunho educativo e não se destinam a diagnosticar nenhum transtorno mental. É importante destacar que nem todas as alterações psicológicas e sociais apontadas serão qualificadas como doenças. Grande parte será classificada como reações naturais diante de uma situação atípica.

Entretanto, se você já foi diagnosticado(a) com algum transtorno mental, como depressão e/ou ansiedade, muitos de seus sintomas podem se agravar durante o distanciamento social. Segundo a Fiocruz, existem alguns critérios que determinam se uma reação psicossocial considerada esperada está se tornando sintomática e precisará de auxílio profissional, são eles:

- Sintomas persistentes;
- Sofrimento intenso;
- Complicações associadas (por exemplo, conduta suicida);
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Problemas coexistentes, como alcoolismo ou outras dependências.

AUXÍLIO PROFISSIONAL

Portanto, se as estratégias recomendadas não estiverem sendo suficientes para o seu processo de estabilização emocional, procure auxílio de um profissional de Saúde Mental para receber ajuda e orientações específicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de covid-19 tem tomado grandes proporções desde a descoberta do vírus da Sars-CoV-2 e o período de distanciamento social tem durado mais do que o esperado.

O distanciamento social é um grande responsável por sofrimentos e emoções, devido ao constante estado de alerta, estresse, preocupação e confusão vivenciados durante todo esse momento. É imprescindível, portanto, procurar auxílio profissional caso as estratégias de cuidado não apresentem resultado.

Além disso, é necessário, também, manter as medidas protetivas, como o uso de álcool em gel e máscaras, evitar aglomerações e manter distância de 2 metros de outras pessoa. É importante salientar que os cuidados devem ser mantidos mesmo após a infecção, devido à possibilidade de reinfecção (TO K.K.W. et al., 2020).

As medidas protetivas são uma responsabilidade não só individual, mas também social. A Segunda Onda da covid-19 é uma realidade e as consequências futuras dos contaminados pelo vírus da Sars-CoV-2 ainda não podem ser previstas.

Organização e revisão: Camila de Lima

Autores: Larissa Rangel Souto

Júlia de Souza Brasil da Silva

Projeto gráfico: Larissa Rangel Souto

Júlia de Souza Brasil da Silva

REFERÊNCIAS

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília, 2020 a .

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19: versão 1.5. 2020.

TO K.K.W. et al. COVID-19 re-infection by a phylogenetically distinct SARS-coronavirus-2 strain confirmed by whole genomic sequencing. *Clinical Infectious Diseases*. Aug 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19: WHO European Region Operational Update Epi Weeks 35–36 (24 August–06 September). World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response, 30 March 2018. World Health Organization, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Strengthening mental health promotion. Geneva, CH: World Health Organization. March, 2001.



UFVJM

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri