



COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

População Geral

1. O COVID-19 afetou e é provável que afete pessoas de muitos países, em muitas localizações geográficas. Não o vincule a nenhuma etnia ou nacionalidade. Seja empático com todos aqueles que são afetados, em e de qualquer país. As pessoas afetadas pelo Covid-19 não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio e solidariedade.

2. Não se refira às pessoas com a doença como "casos COVID-19", "vítimas" "famílias COVID-19" ou "doentes". Eles são "pessoas que têm COVID-19", "pessoas que estão sendo tratadas pelo COVID-19", "pessoas que estão se recuperando do COVID-19" e depois de se recuperar do COVID-19, sua vida continuará com seus trabalhos, famílias e entes queridos. É importante separar uma pessoa de ter uma identidade definida pelo COVID-19, para reduzir o estigma.

3. Minimize assistindo, lendo ou ouvindo notícias que fazem com que você se sinta ansioso ou angustiado; procure informações apenas de fontes confiáveis e, principalmente, tome medidas práticas para preparar seus planos e proteger a si mesmo e a seus entes queridos. Procure atualizações de informações em horários específicos durante o dia, uma ou duas vezes. O repentino e quase constante fluxo de notícias sobre um surto pode fazer com que você se sinta preocupado. Obtenha os fatos; não os rumores e desinformação. Colete informações regularmente, no site da OMS, MS e nas plataformas das autoridades locais de saúde (www.saude.sc.gov.br), para ajudá-lo a distinguir fatos de rumores. Os fatos podem ajudar a minimizar os medos.

4. Proteja-se e seja solidário com os outros. Ajudar outras pessoas em seu momento de necessidade pode beneficiar a pessoa que recebe apoio e também o ajudante. Por exemplo, faça contato por telefone em vizinhos ou pessoas da sua comunidade que possam precisar de assistência extra. Trabalhar juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade ao abordar o Covid-19 juntos.

5. Encontre oportunidades para amplificar histórias positivas e esperançosas e imagens positivas de pessoas locais que vivenciaram o COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que se recuperaram ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a compartilhar sua experiência.

6. Valorize os cuidadores e profissionais de saúde que apoiam as pessoas afetadas pelo COVID-19 em sua comunidade. Reconheça o papel que desempenham para salvar vidas e manter seus entes queridos em segurança.

Profissionais de Saúde

1. Para os profissionais de saúde, sentir-se pressionado é uma experiência provável para você e muitos de seus colegas. É bastante normal estar se sentindo assim na situação atual. O estresse e os sentimentos associados a ele não são de forma alguma um reflexo de que você não pode fazer seu trabalho ou que é fraco. Gerenciar sua saúde mental e



bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física.

2. Cuide-se neste momento. Tente usar estratégias úteis de enfrentamento, como garantir descanso e descanso suficientes durante o trabalho ou entre turnos, comer alimentos suficientes e saudáveis, praticar atividades físicas e manter contato com a família e os amigos. Evite usar estratégias que não favoreçam o enfrentamento, como tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, isso pode piorar o seu bem-estar físico e mental.

3. Infelizmente, alguns profissionais de saúde podem evitar a família ou a comunidade devido a estigma ou medo. Isso pode tornar uma situação já desafiadora muito mais difícil. Se possível, permaneça conectado com seus entes queridos, inclusive através de métodos digitais. Volte-se para seus colegas, seu gerente ou outras pessoas confiáveis para obter apoio social, pois podem estar tendo experiências semelhantes às suas.

4. Use maneiras compreensíveis de compartilhar mensagens com pessoas com deficiências intelectuais, cognitivas e psicossociais. Formas de comunicação que não dependem apenas de informações escritas devem ser utilizadas.

5. Saiba como fornecer suporte para as pessoas afetadas pelo COVID-19 e saiba como vinculá-las aos recursos disponíveis. Isso é especialmente importante para aqueles que necessitam de saúde mental e apoio psicossocial. O estigma associado a problemas de saúde mental pode causar relutância em buscar apoio tanto para o COVID-19 quanto para as condições de saúde mental. O Guia de mhGAP (Mental Health GAP), material da WHO e disponibilizado no site da SES/SC (www.saude.sc.gov.br), inclui orientação clínica para abordar as condições prioritárias de saúde mental e foi desenvolvido para uso por profissionais de saúde em geral.

Líderes de equipe ou gerentes em unidade de saúde

1. Manter todos os funcionários protegidos contra o estresse crônico e problemas de saúde mental durante essa resposta significa que, eles terão uma capacidade melhor para desempenhar suas funções. Lembre-se de que a situação atual não desaparecerá da noite para o dia e você deve se concentrar na capacidade ocupacional de longo prazo, em vez de repetidas respostas a crises de curto prazo.

2. Garanta uma comunicação de boa qualidade e atualizações precisas de informações sejam fornecidas a todos os funcionários. Faça rodízio dos trabalhadores das funções de maior estresse para menos estresse. Associe trabalhadores inexperientes com seus colegas mais experientes. O sistema de amigos ajuda a fornecer suporte, monitorar o estresse e reforçar os procedimentos de segurança. Assegure-se de que o pessoal de extensão entre na comunidade em pares. Iniciar, incentivar e monitorar as interrupções do trabalho. Implemente horários flexíveis para os trabalhadores diretamente afetados ou que tenham um membro da família afetado por um evento estressante. Garanta que seus colegas criem tempo a fim de fornecer apoio social um ao outro.

3. Se você é líder ou gerente de uma unidade de saúde, facilite o acesso e garanta que a equipe esteja ciente de onde eles podem acessar os serviços de saúde mental e de apoio



psicossocial. Gerentes e líderes de equipe também estão enfrentando estressores semelhantes aos de sua equipe e potencialmente pressão adicional no nível de responsabilidade de sua função. É importante que as disposições e estratégias acima estejam em vigor para trabalhadores e gerentes, e que os gerentes possam ser um modelo de estratégias de autocuidado para mitigar o estresse.

4. Oriente os respondentes, incluindo enfermeiros, motoristas de ambulância, voluntários, identificadores de casos, professores e líderes comunitários e trabalhadores em quarentena, sobre como fornecer apoio emocional e prático básico para as pessoas afetadas que usam primeiros socorros psicológicos

5. Gerencie questões de saúde mental urgentes e queixas neurológicas (por exemplo, delírio, psicose, ansiedade ou depressão severa) em unidades de atendimento de emergência ou gerais.

6. As pessoas que vivem com problemas de saúde mental a longo prazo ou convulsões epiléticas precisarão manter o uso de medicamentos, a interrupção repentina deve ser evitada.

Cuidadores de crianças

1. Ajude as crianças a encontrar maneiras positivas de expressar sentimentos como medo e tristeza. Toda criança tem seu próprio jeito de expressar emoções. Às vezes, participar de uma atividade criativa, como brincar e desenhar, pode facilitar esse processo. As crianças sentem-se aliviadas se puderem expressar e comunicar seus sentimentos em um ambiente seguro e solidário.

2. Mantenha as crianças próximas aos pais e à família, se consideradas seguras para a criança, e evite separar as crianças e seus cuidadores o máximo possível. Se uma criança precisar ser separada de seu cuidador principal, assegure-se de que sejam oferecidos cuidados alternativos apropriados. Além disso, procure manter contato regular com pais e cuidadores, como telefonemas ou videochamadas agendadas no dia ou outra comunicação apropriada à idade (por exemplo, mídias sociais dependendo da idade da criança).

3. Mantenha rotinas familiares na vida diária, tanto quanto possível, ou crie novas rotinas, especialmente se as crianças precisarem ficar em casa. Forneça atividades apropriadas para a idade das crianças, incluindo atividades para a sua aprendizagem. Na medida do possível, incentive as crianças a continuarem a brincar e socializar com os outros, mesmo que apenas dentro da família, quando aconselhados a restringir o contato social.

4. Em tempos de estresse e crise, é comum que as crianças busquem mais apego e sejam mais exigentes com os pais. Discuta o COVID-19 com seus filhos de maneira honesta e apropriada para a idade. Se seus filhos tiverem preocupações, abordá-los juntos pode aliviar sua ansiedade. As crianças observam o comportamento e as emoções dos adultos em busca de dicas sobre como gerenciar suas próprias emoções em momentos difíceis.



Adultos mais velhos, cuidadores e pessoas com condições de saúde crônicas

1. Os idosos, especialmente isolados e com declínio cognitivo / demência, podem ficar mais ansiosos, zangados, estressados, agitados e retraídos durante o surto / em quarentena. Fornecer apoio prático e emocional por meio de redes informais (famílias) e profissionais de saúde.
2. Compartilhe fatos simples sobre o que está acontecendo e forneça informações claras sobre como reduzir o risco de infecção em palavras que os idosos com / sem comprometimento cognitivo possam entender. Repita as informações sempre que necessário. As instruções precisam ser comunicadas de maneira clara, concisa, respeitosa e paciente. Também pode ser útil que as informações sejam exibidas por escrito ou em imagens. Envolver a família e outras redes de apoio no fornecimento de informações e na ajuda a praticar medidas de prevenção.
3. Se a pessoa idosa tem uma condição de saúde crônica, certifique-se de ter acesso a medicamento que esteja usando no momento. Ative seus contatos sociais para fornecer assistência, se necessário.
4. Prepare para que a pessoa idosa esteja preparada e saiba com antecedência onde e como obter ajuda prática, se necessário, como ligar para um táxi, entregar comida e solicitar atendimento médico.
5. Oriente para exercícios físicos diários simples para realizar em casa, em quarentena ou isolamento, para manter a mobilidade e reduzir o tédio.
6. Oriente a manter rotinas e horários regulares o máximo possível ou ajude a criar novos em um novo ambiente, incluindo exercícios regulares, limpeza, tarefas diárias, canto, pintura ou outras atividades. Oriente a manter contato regular com os entes queridos (por exemplo, por telefone ou outros acessos).

Pessoas isoladas

1. Mantenha-se conectado e mantenha suas redes sociais. Mesmo quando isolado, tente ao máximo manter suas rotinas personalizadas ou criar novas rotinas. Você pode permanecer conectado por e-mail, mídia social, videoconferência e telefone.
2. Durante os períodos de estresse, preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos. Envolver-se em atividades saudáveis que você goste e achar relaxante. Faça exercícios regularmente, mantenha rotinas regulares de sono e coma alimentos saudáveis. Governos e especialistas estão trabalhando no surto para a disponibilidade dos melhores cuidados às pessoas afetadas.
3. Um fluxo quase constante de notícias sobre um surto pode fazer com que você se sinta ansioso ou angustiado. Busque atualizações de informações e orientações práticas em horários específicos do dia nos sites oficiais e evite ouvir ou seguir rumores que o deixem desconfortável.