

RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE MENTAL PARA PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

GOVERNO DE
SANTA CATARINA



O processo de pandemia do Coronavírus tem sido acompanhado por sentimentos de medo, angústia, estresse, ansiedade e certo pânico, o que, nesse cenário, pode acarretar também problemas de saúde mental individual e coletiva. **Assim, seguem algumas proposta de cuidado para todas e todos ficarem atentos!**

A pandemia de Covid-19 já está afetando a vida de milhares de pessoas em Santa Catarina e no mundo. O isolamento social determinado pelo Governo do Estado como forma de conter o avanço da transmissão é uma medida que vem sendo compreendida e apoiada pela população. Entretanto, com o passar dos dias, o “home office” pode trazer efeitos como ansiedade e irritação para muitas pessoas.

A Coordenadoria de Saúde Mental da Secretaria de Estado da Saúde, propõe ações para o período de quarentena. As recomendações são direcionadas à população em geral, profissionais de saúde, líderes de equipes, cuidadores de crianças, idosos e pessoas que moram sozinhas.

Em meio a pandemia do novo coronavírus muitas pessoas podem se sentir tristes, confusas e chateadas. Por isso, é preciso seguir algumas dicas para minimizar o sofrimento neste período.

CONFIRA ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PROCURE ADOTAR UMA ROTINA MESMO FICANDO EM CASA.

MANTENHA-SE CONECTADO.

Faça contato com seus amigos, procure fazer videochamadas com a família, principalmente com aquelas pessoas que estão sozinhas.

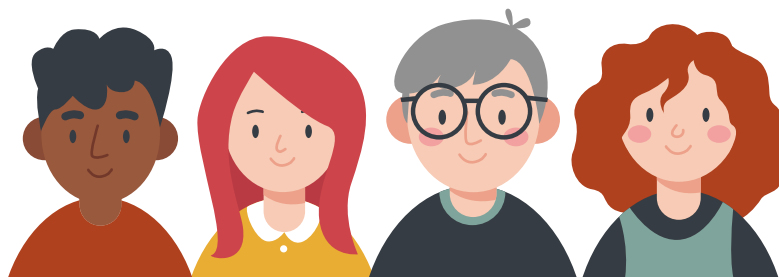
FALE COMO ESTÁ SE SENTINDO

Conte como está se sentindo no confinamento e pergunte aos amigos e familiares quais os sentimentos deles neste momento.

FAÇA ATIVIDADES

Envolva-se com atividades que gosta, música, meditação, exercícios, leitura e gastronomia. Dedique-se a ações que não conseguiria fazer no dia a dia comum.

**“É IMPORTANTE LEMBRAR SEMPRE QUE MUITAS
COISAS NÃO FORAM CANCELADAS:
A FAMÍLIA, A MÚSICA, O CANTO E RISO”.**



GUIA PARA ISOLAMENTO

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.

OS FATOS PODEM AJUDAR A MINIMIZAR OS MEDOS. PROCURE INFORMAÇÕES OFICIAIS

Reduza o tempo que assiste, lê ou ouve 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.coronavirus.sc.gov.br), para ajudá-lo a distinguir fatos de rumores.

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

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.



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

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.

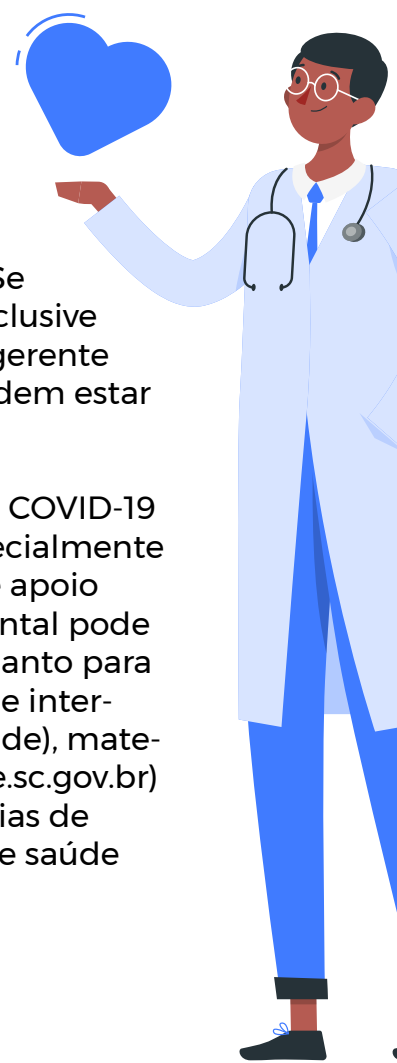
“Gerenciar sua saúde mental e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde”

* 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 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.

* 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.

* 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 (manual de intervenções para transtornos mentais na Atenção Primária à saúde), material da OMS 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

**MANTER TODOS OS FUNCIONÁRIOS PROTEGIDOS
CONTRA O ESTRESSE CRÔNICO E PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL**

Durante esse período 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.

**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.



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.

CUIDADORES DE

CRIANÇAS

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.

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 como ocorre em Santa Catarina

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, conversar com eles 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.



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

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.

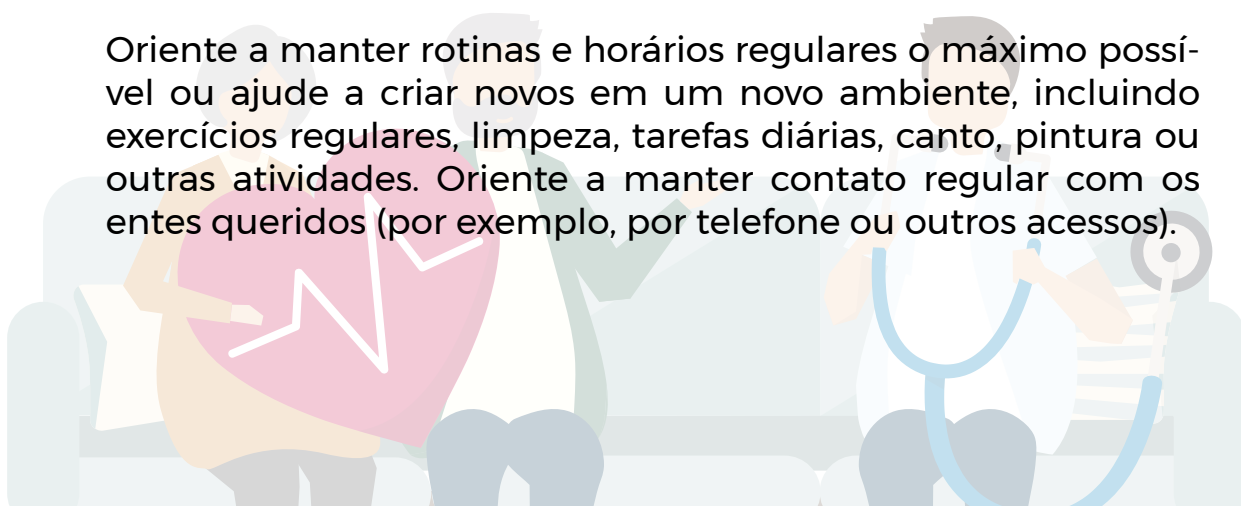
Envolver a família e outras redes de apoio no fornecimento de informações e na ajuda a praticar medidas de prevenção.

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. **Destacando que em Santa Catarina as receitas para medicamentos de uso contínuo tiveram a prescrição ampliada para doze meses.**

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.

Oriente para exercícios físicos diários simples para realizar em casa, em quarentena ou isolamento, para manter a mobilidade e reduzir o tédio.

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

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.

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.

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.



Referência:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Disponível em: <https://bit.ly/2J62J8e>. Acesso em 16/03/2020.

