

# GUIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



12242  
12326  
06987 23745  
87364 76565

12242 06987  
12326 87364  
06987 23745  
87364

25%

12326 377  
06987 074  
87364 587  
23745 858  
76565

X → Y  
↓  
Z

X → Y



# GUIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DA COVID-19

O período de isolamento traz desafios, novas formas de se relacionar, habilidades para trabalho home office e a resignificação da rotina diária. Nesse contexto, é necessário estarmos atentos aos cuidados com a saúde física e emocional. Durante períodos de isolamento, o mal-estar psicológico fragiliza a capacidade de adaptação e reação ao confinamento. A Organização Mundial da Saúde, no dia 20/03/2020, alertou para o cenário de pandemia, que exige cuidados em saúde mental na situação vivenciada pela covid-19.

O isolamento social pode trazer diversos problemas nos níveis individual, familiar, comunitário e social. É importante compreender que, em situação de emergência e de isolamento, nem todos têm ou desenvolvem potenciais positivos e de resiliência. Para alguns, o isolamento ocasiona mal-estar, fragilizando a capacidade de adaptação e reação, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental. Este breve material visa contribuir para o bem-estar da população, cuidando da saúde mental.



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



# EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÕES DESNECESSÁRIAS

O excesso de informação gera ansiedade. Procure assistir noticiários apenas UMA vez ao dia. A repetição constante das informações, o exagero ou as falsas notícias podem te levar a um estado mental de constante alerta, prejudicando o relaxamento e a capacidade de discernimento. O excesso de informação, principalmente no período noturno, deixa seu cérebro em alerta constante, dificultando o sono e relaxamento.

**Lembre-se:** você tem condições de filtrar conteúdos e impor limites quanto à sua exposição a informações que alterem seu estado de humor.

# EVITE PENSAMENTOS VITIMISTAS

O isolamento social não é punição e, sim, preservação e contribuição para o bem comum. Permanecer em casa por alguns dias é necessário, mas não é uma condição definitiva. Em breve, tudo voltará ao normal. Evite pensamentos negativos, como **“o mundo é injusto, estou no prejuízo, este é o fim dos tempos, porque Deus permitiu a covid-19?”** É essencial não desesperar, respirar fundo e manter o pensamento positivo. Crie o momento de autocuidado, hidrate o cabelo, corte e faça as unhas, tente buscar novas receitas na cozinha, escute boa música, leia livros, faça curso on-line. O importante agora é voltar para o autocuidado mental e físico.

**Lembre-se:** você tem condições de reorganizar sua rotina ao momento atual e dar a sua contribuição.

# EVITE SOLIDÃO COMO PERCEPÇÃO DE ABANDONO

Aproveite este momento de isolamento necessário para exercer a solitude, a privacidade que permite reflexão e subjetivação pessoal. Utilize toda tecnologia disponível para manter-se conectado com a vida e com pessoas que você estima. Una-se aos seus familiares e amigos, promovendo boas conversas, por meio de videochamadas, telefonemas ou mensagens.

**Lembre-se:** você tem condições de se fazer presente ainda que fisicamente longe.



# EVITE NÃO FAZER NADA

O período do isolamento pode gerar ansiedade. Se o ócio não for criativo, conduz a um estado de letargia existencial. Faça exercícios físicos em casa, pinturas com as crianças, atividades manuais, busque novas receitas. Desafie-se. Busque aprender alguma atividade nova neste período de confinamento. Estabelecer uma rotina diária ajuda na realização de PROJETOS!



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde





# REORIENTE SEU TRABALHO

Nós, brasileiros, não temos por experiência o regime de home office, e a nova experiência pode gerar insegurança e angústia. Por isso, respeite as pausas e intervalos, procure um lugar da casa silencioso, faça sua agenda e rotina de trabalho, organize seu tempo e apresente sua nova rotina de trabalho para família.



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



# ENVOLVA A FAMÍLIA EM ATIVIDADES DOMÉSTICAS

O mundo atual, com diversas atribuições e atividades de cada membro da família, ocasionou uma realidade individualista. Agora é o tempo de novas perspectivas. Aproveite a convivência familiar. Não é momento para pânico, desavenças, pensamentos individualistas. É importante que tenhamos consciência das dificuldades atuais e que exercitemos a empatia, a paz, firmando acordos de boa convivência e regras de convívio, envolvendo os filhos na colaboração e apoio do funcionamento da casa, a fim de tornar a vida agradável.

**Lembre-se:** a organização da casa é responsabilidade de todos. Divida as atividades, refeições, higiene e limpeza, para não sobrecarregar e ocasionar estresse. Você tem condições de dividir espaços, aceitar rotinas e propor acordo visando à coletividade e unidade familiar.



# AJUDE O PRÓXIMO

O momento requer o olhar e cuidado com o próximo. Idosos, portadores de deficiências, grávidas precisam ter prioridade. Na fila do supermercado, conceda seu lugar. Faça doações, se lhe for possível, de mantimentos, materiais de higiene pessoal. Ajudando o próximo a se sentir seguro, possibilita-se a calma e o sentimento de esperança.

**Lembre-se:** para oferecer ajuda com responsabilidade, é preciso garantir a sua segurança e a do próximo. Evite que as suas ações coloquem as pessoas em maior risco. Assegure-se, o máximo possível, de que os idosos e as crianças que recebem a sua assistência estejam seguros de contaminação e exposição. Você é capaz de ajudar a si e ao próximo, com apoio social, físico e emocional.