



# Manual: Cuidado em Saúde Mental durante o Distanciamento Social



O distanciamento social é essencial para combater a velocidade de propagação do coronavírus, desse modo evitando a contaminação e a transmissão do vírus de forma mais rápida.

Quanto menos “gente circulando” e mais gente executando as medidas preventivas e mantendo distanciamento, menores são as chances de aumento de contágio. Isso, além de preservar a sua saúde, possibilita que os serviços de saúde de maior complexidade possam atender os casos mais graves e, nesse momento, preparar estrutura com mais leitos para tratamento de Covid-19 nos estados e municípios em que for necessário.

Ficar em casa é essencial para conter a disseminação, mas sabemos que esse período atípico traz consigo muitas mudanças, que podem desencadear angústia e sofrimento. Em vista disso, elaboramos o presente manual para você cuidar de si e da sua saúde mental durante o período de distanciamento.

O manual foi executado pela Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST), a partir das perguntas elaboradas pela Assessoria de Comunicação Social (ACS) que foram feitas à psicóloga da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, Camila Perez. Esperamos que esse material possa contribuir para que o período em que vivemos seja mais leve para você. Boa leitura!



# Evite informações em excesso



Estamos sendo bombardeados com notícias difíceis e é natural que a gente se sinta mais ansioso, com medo e até mesmo apresentando alguns sintomas físicos, como coração acelerado, falta de ar e aumento do suor.

Nesse contexto, o recomendável é que a gente leia somente o necessário para saber como agir, busque se informar através de fontes seguras, como o site do Ministério da Saúde, e dedique pouco tempo para acessar essas informações, tirando no máximo 30 minutos do nosso dia para isso.



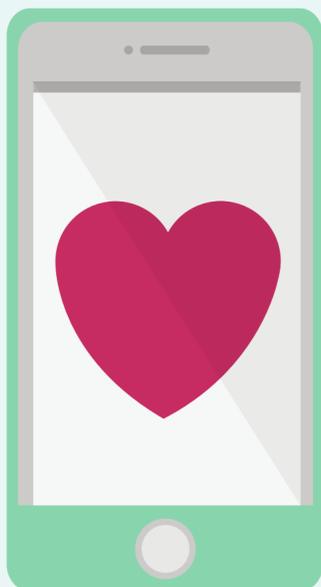


# Conecte-se com pessoas que ama



Utilize a tecnologia a seu favor: faça vídeos chamadas e converse em tempo real com pessoas queridas.

Nesse momento, é muito importante que a gente consiga se sentir pertencente a uma rede de afetos. Não é porque estamos distantes fisicamente que devemos nos isolar emocionalmente, pelo contrário, precisamos uns dos outros e podemos usar a tecnologia atual para nos aproximar nesse momento.



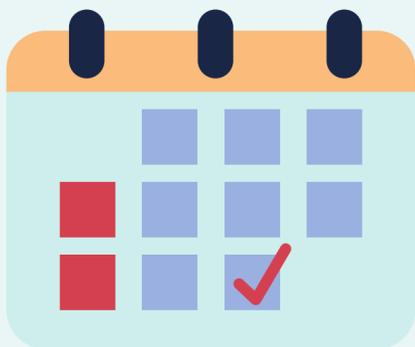


# Estabeleça uma rotina mínima



A chegada do COVID-19 ao Brasil traz mudanças e impactos severos em nossa vida, o que pode nos deixar perdidos e desorganizados. Estabelecer uma rotina é uma forma de retomarmos uma certa organização cotidiana, ela pode nos auxiliar a mantermos a saúde mental para passar por esses dias.

Sem rotina, alguns efeitos negativos podem surgir, como o cansaço, o tédio, a desmotivação, a falta de autocuidado e tudo isso pode nos conduzir a uma espiral de sofrimento. Se conseguirmos organizar minimamente uma rotina, dentro do que for possível para cada um, poderemos garantir que daremos conta das nossas responsabilidades, no mesmo momento em que sobrar tempo para o ócio e para o lazer, trazendo o equilíbrio necessário para a manutenção da saúde psíquica.





# Reserve um tempo do seu dia para o autocuidado



Existem muitas formas de autocuidado que podemos lançar mão, como meditação, yoga, fazer 30 minutos de exercícios físicos diários, ler, assistir série, entre outros. Porém, o mais importante não é seguir receitas prontas, mas sim diminuir o ritmo e olhar para dentro de si. O que para você faz sentido, ou não, nesse período? Estudar, produzir, descobrir novas habilidades? Ok. Relaxar, descansar, observar o pôr do sol? Ok, também.

O resguardo causado pelo distanciamento nos convida à introspecção, então vamos aproveitar para desacelerar, imaginar, sonhar e usar estratégias criativas de conforto emocional.





# Se você tem filhos: não se cobre tanto, não os cobre tanto



Mais relevante do que dar conta do lar, do cuidado com os filhos e do trabalho remoto com maestria, é reconhecer que esse período é atípico e que não conseguiremos dar conta como em outros momentos. Para não haver sobrecarga, o casal precisará, mais do que nunca, compartilhar a responsabilidade, dividir as tarefas domésticas e o cuidado com os filhos.

É fundamental desacelerar e cuidar de si, para poder cuidar dos filhos e não passar para eles mais ansiedade, raiva, medo. O mesmo em relação às crianças, mais do que cobrar produtividade nos temas é preciso respeitar o tempo e o jeito de ser da criança, reconhecer que para ela também está sendo algo novo e que ela não sabe como lidar, por isso é essencial focar no diálogo, no brincar, em deixar a criança com tempo livre para criar e inventar.





# Viva o momento presente



Busque não se focar no COVID-19, mas sim em todo o resto que está ao redor. Enxergar nas experiências cotidianas a oportunidade de estar presente, como comer junto com a família ou tomar um banho lento.

Não adianta nos focarmos em coisas que não estão ao nosso alcance, do tipo, como vai ser se adquirirmos a doença, se encontrarão a cura para o vírus ou se os outros irão respeitar o isolamento. Precisamos cuidar de nós, agir com responsabilidade e cuidado para prevenção e tentar encontrar prazeres nessa experiência, que não é fácil, mas que com certeza também tem aspectos positivos.



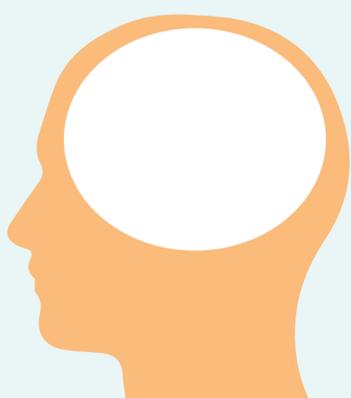


# Busque apoio profissional



É esperado que determinados grupos de pessoas estejam mais suscetíveis a ficar bastante abalados, como as pessoas que moram sozinhas, as pessoas que fazem parte do grupo de risco, as pessoas em vulnerabilidade econômica e com risco de ter sua renda afetada, as pessoas que sofrem violência doméstica ou as pessoas que residem em áreas com muitos casos confirmados. Apesar de esses indivíduos estarem mais suscetíveis a ficarem abalados, talvez alguns não fiquem e outros que estão fora desta listagem, fiquem. É uma questão subjetiva.

Caso você esteja com humor deprimido, sentindo muita raiva e irritabilidade, esteja tendo insônia e/ou pesadelos, esteja muito calado ou muito agitado durante esse período, é um sinal de alerta de que algo não está bem e um auxílio psicológico pode ser de grande valia. Caso você esteja em um sofrimento que lhe incapacite de cuidar de si ou de outras pessoas, ou caso você esteja em vias de se ferir ou de ferir outras pessoas, é necessário buscar auxílio psicológico/psiquiátrico imediatamente.





Em virtude do cenário atual, muitos psicólogos têm somado esforços e se disponibilizado para atendimentos online de maneira gratuita.



Algumas entidades gaúchas oferecem este tipo de atendimento pelo telefone (51) 3224.3340 ou pelo link, <https://bit.ly/2wrEBKp>.