

#DistânciaSalva

**COMO CUIDAR DA
SUA SAÚDE MENTAL**

**DURANTE A
PANDEMIA DA
COVID-19**

**Guia para distanciamento social, quarentena e
isolamento durante um surto de uma doença infecciosa**



L A P S I
Laboratório de Psicologia da Educação
para o ensino de Ciências



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Como Cuidar da sua Saúde Mental

Durante a Pandemia da COVID-19

 @lapsiudesc

 lapsiudesc.wordpress.com

 @lapsiudesc

 Sala B02-C, UDESC/CCT

 R. Paulo Malschitzki, 200
Joinville , SC, Brasil

#DistânciaSalva

O surto do COVID-19 (do inglês, Coronavirus Disease 2019) tem provocado um grande estresse em toda a população mundial.

O período de isolamento social, quarentena, distanciamento social, incertezas sobre o futuro e preocupações em relação à nossa própria saúde e de outros podem afetar negativamente a nossa saúde mental e emocional.

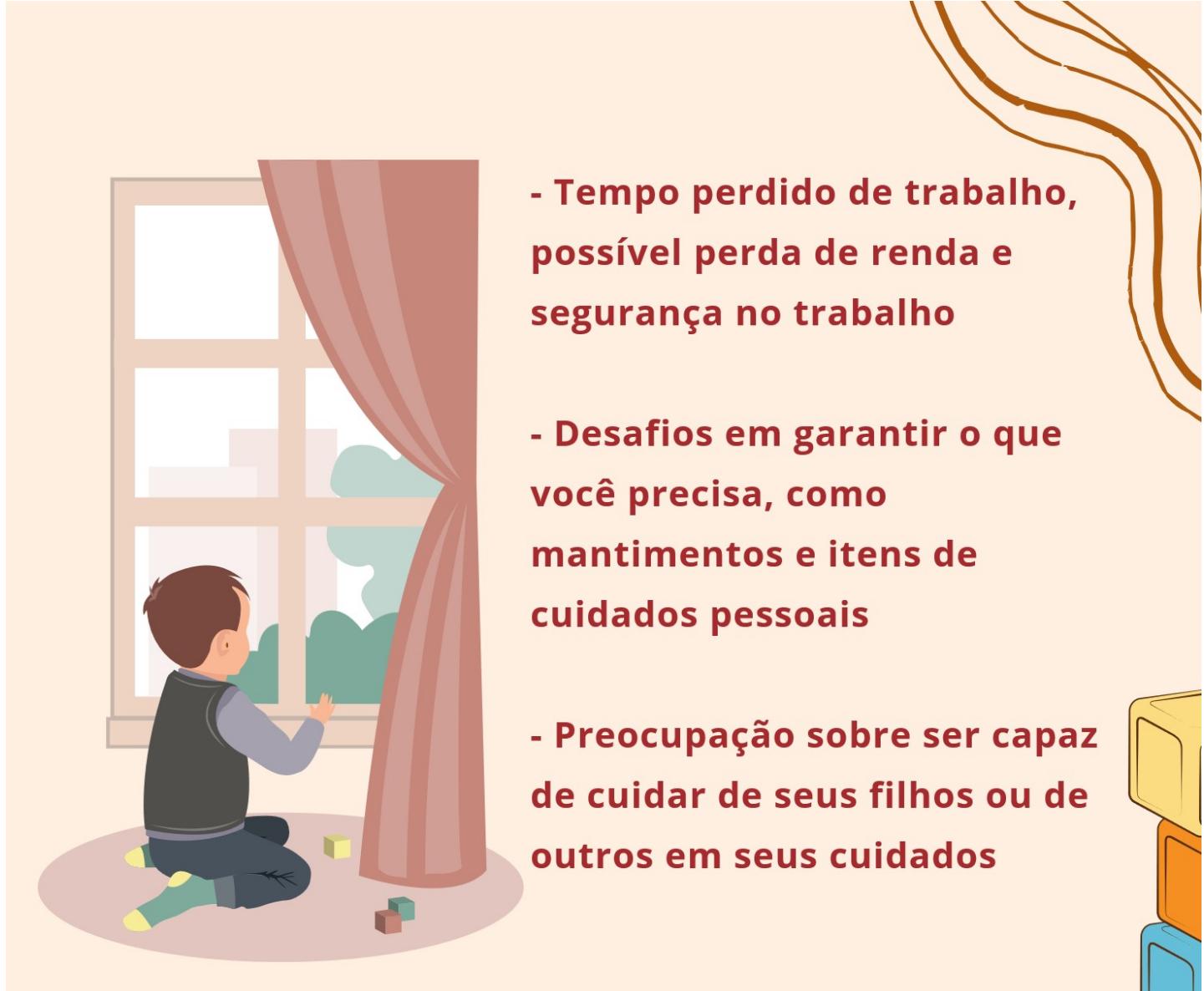
Essas implicações na saúde mental podem impactar cada um diferentemente e, por isso, nós, do Programa de Extensão do Sentido da Vida (UDESC/CCT), preparamos esse guia para ajudar você a passar por esse surto enquanto cuida da sua saúde mental e emocional.

O que esperar

Cada um reage de maneira diferente em situações de estresse. Você pode se sentir ansioso(a), preocupado(a) ou com medo em relação à:

- Sua própria saúde
- Saúde daqueles que foram expostos ao coronavírus
- Ter que se monitorar caso esteja doente ou ser monitorado por outros





**- Tempo perdido de trabalho,
possível perda de renda e
segurança no trabalho**

**- Desafios em garantir o que
você precisa, como
mantimentos e itens de
cuidados pessoais**

**- Preocupação sobre ser capaz
de cuidar de seus filhos ou de
outros em seus cuidados**

- Solidão associada com o sentimento de estar isolado do mundo e dos entes queridos



- Raiva por achar que você foi exposto a doença graças a negligência de outros

- Tédio e frustração por não conseguir trabalhar ou se engajar em atividades diárias por muito tempo





- Incerteza sobre o futuro
- Sintomas de Transtorno do estresse pós-traumático, como memórias intrusivas e angustiantes, flashbacks (revivendo o evento), pesadelos, mudanças no pensamento e humor e assustar-se facilmente



Compreenda os riscos

Leve em consideração quais são os riscos reais que você e outros ao seu redor têm de serem infectados.

A percepção pública de risco durante um surto de doença infecciosa pode ser imprecisa. A cobertura da mídia pode criar a impressão de que as pessoas estão em perigo imediato.





Mantenha-se informado(a):

**Esteja em dia sobre o que está acontecendo,
enquanto limita o seu contato com a cobertura
da mídia.**



Procure por fontes confiáveis de informação sobre a doença

Onde encontrar informações sobre o coronavírus no Brasil e no Mundo:

saude.gov.br

coronavirus.saude.gov.br

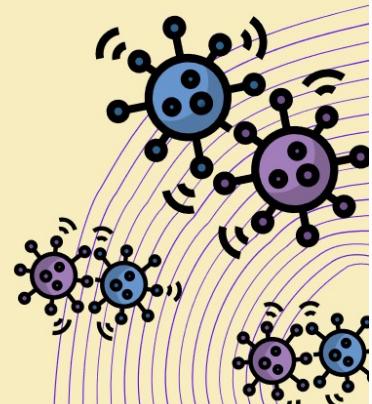
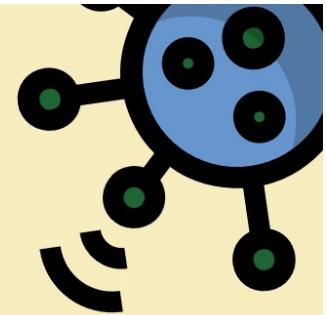
covid.saude.gov.br

nacoesunidas.org

en.unesco.org

who.int

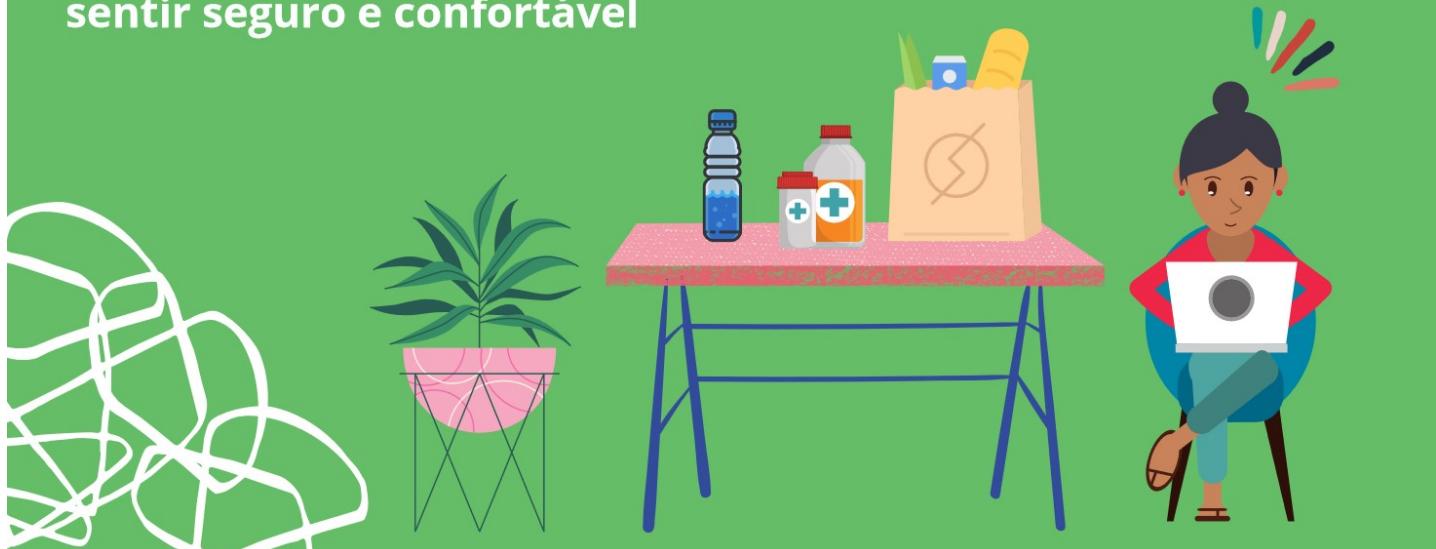
google.com/covid19-map



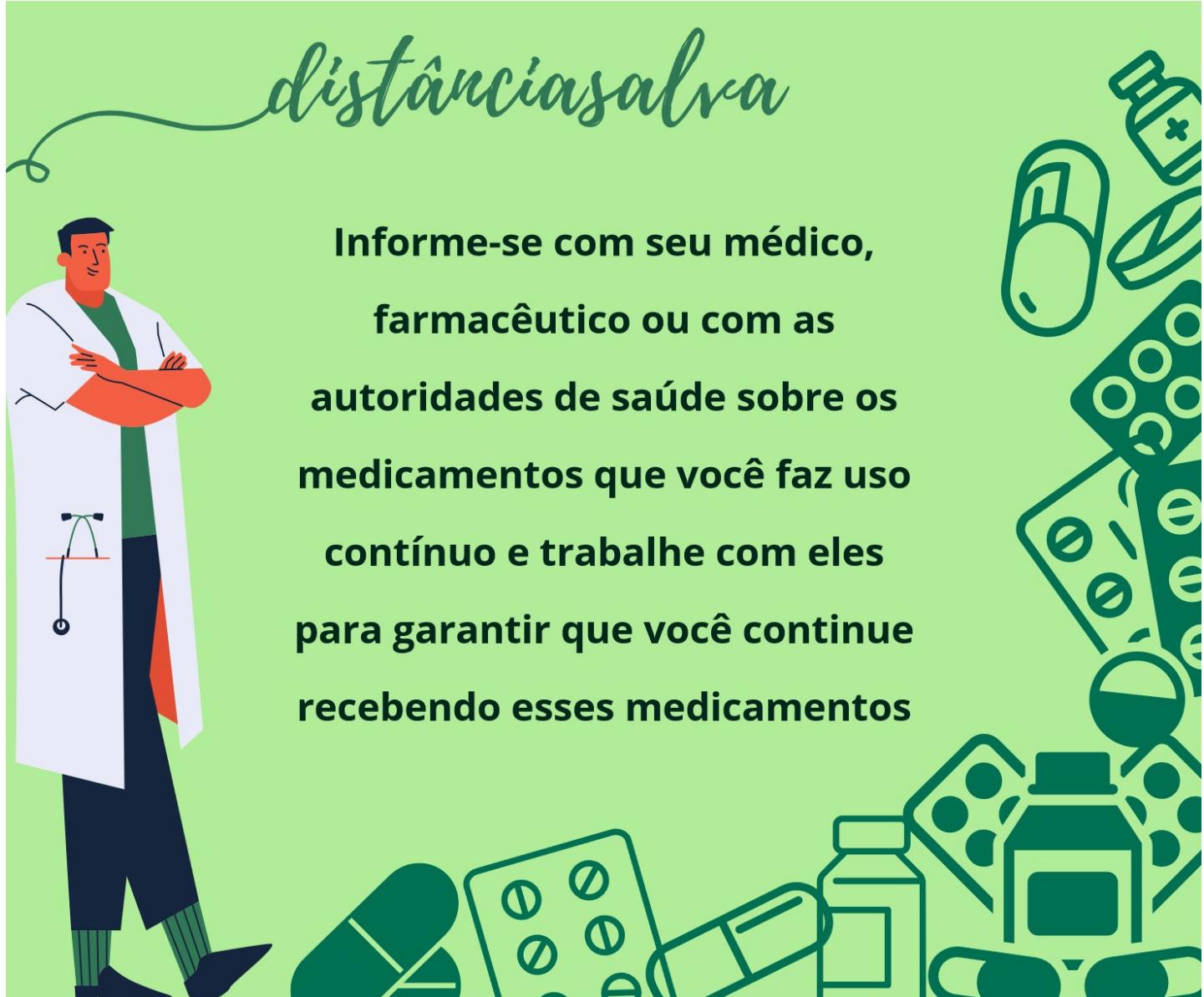
Fale sobre suas necessidades

Falar sobre quais são as suas necessidades é importante durante a quarentena, já que você pode não ter acesso a um hospital ou outra instalação onde as suas necessidades básicas serão atendidas

Assegure que você tenha o que precisa para se sentir seguro e confortável







distânciasalva

**Informe-se com seu médico,
farmacêutico ou com as
autoridades de saúde sobre os
medicamentos que você faz uso
contínuo e trabalhe com eles
para garantir que você continue
recebendo esses medicamentos**

EDUQUE-SE

**Os profissionais de saúde e
as autoridades de saúde
devem fornecer informações
sobre a doença, seu
diagnóstico e tratamento**



Não tenha medo de fazer perguntas!

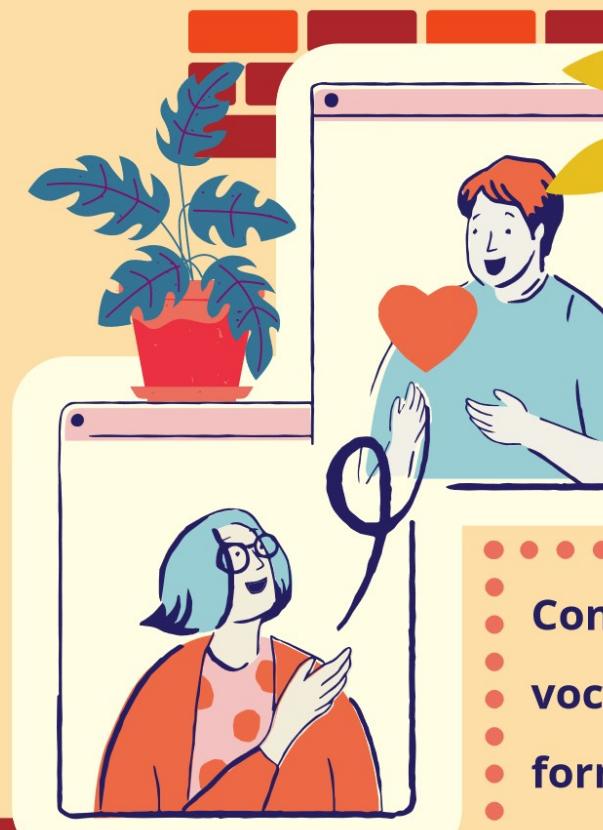
Comunicação clara com um profissional de saúde pode ajudar a reduzir qualquer sofrimento associado ao distanciamento social, quarentena ou isolamento



**Pergunte a um membro da sua
família ou um amigo para obter
informações caso não seja possível
para você buscar essa informação
por conta própria.**



Conecte-se com os outros



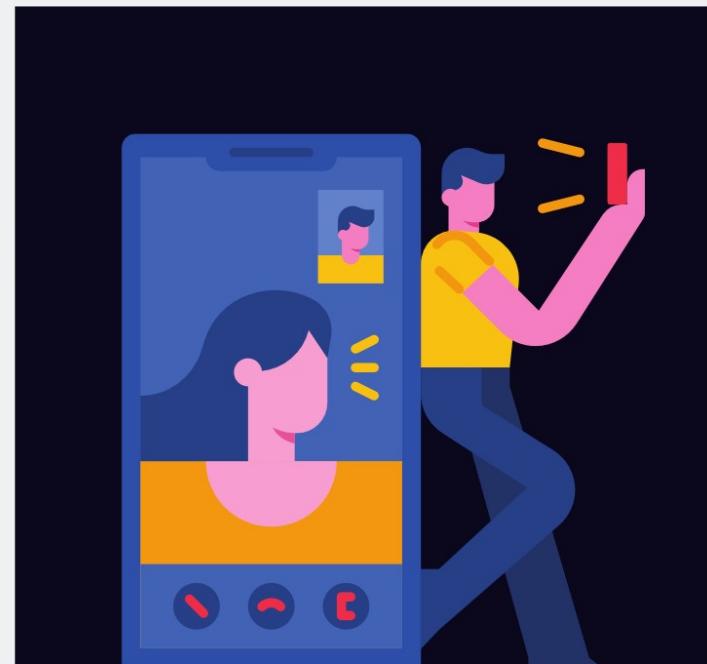
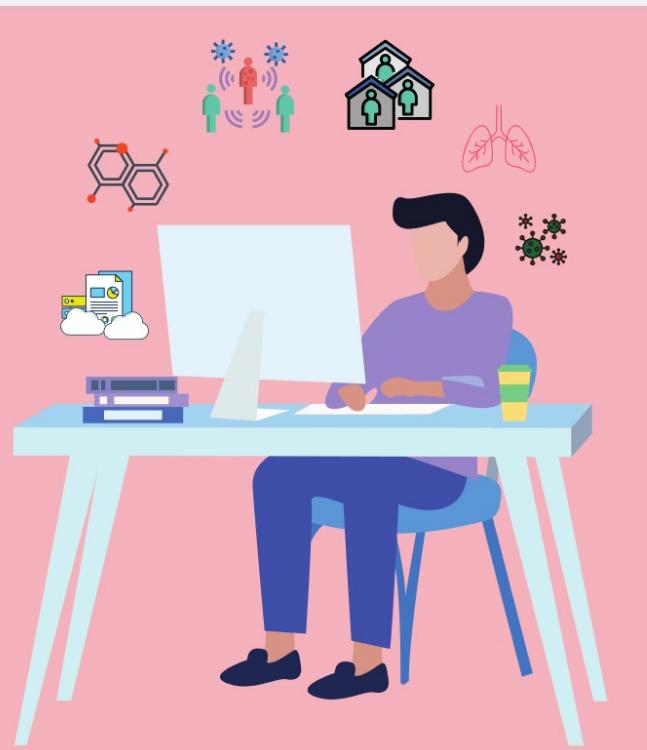
- Conversar com as pessoas que
- você confia é uma das melhores
- formas para reduzir ansiedade,
- estresse, depressão, solidão e
- tédio durante a quarentena

**Use seu celular, e-mail, WhatsApp
e as redes sociais para se manter
conectado com amigos, família e
colegas**

#DistânciaSalva



Faça chamadas de vídeo para conversar cara-a-cara com amigos e familiares



Use a internet, rádio e televisão para se manter informado com as notícias locais, nacionais e internacionais

#DistânciaSalva

Como relaxar

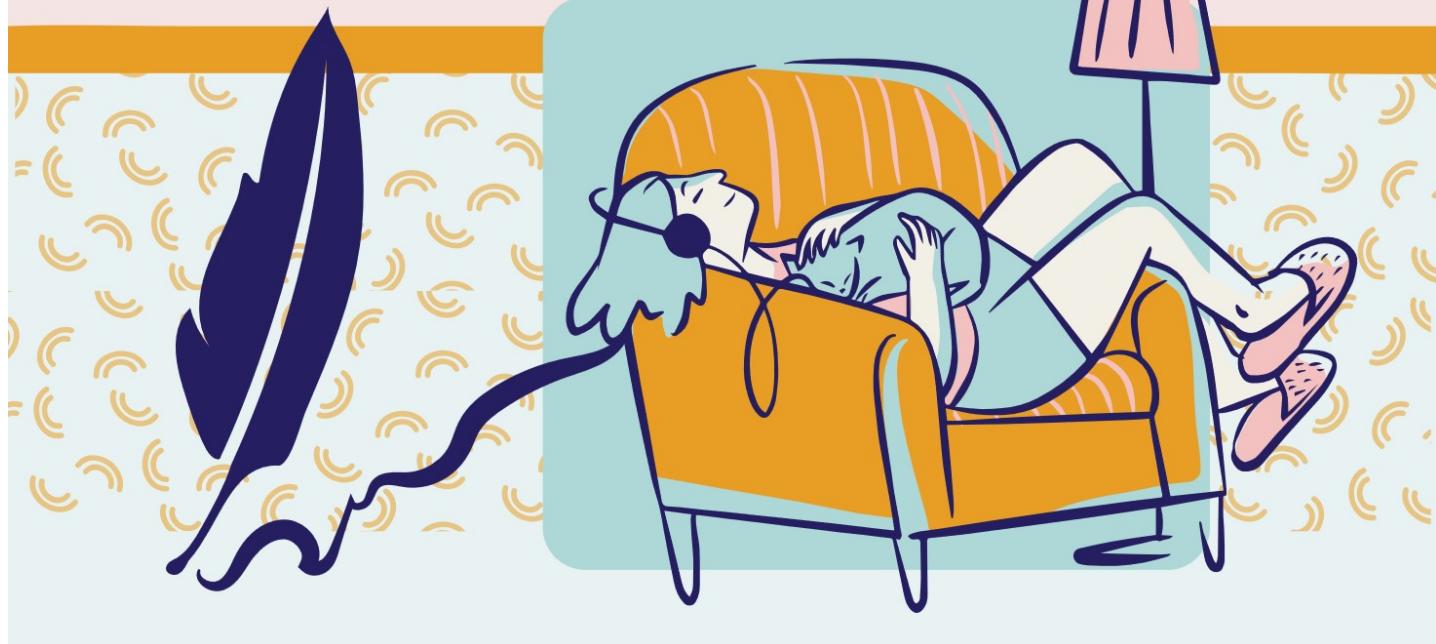
Relaxe o seu corpo fazendo atividades que funcionam para você, respire fundo, faça alongamentos, medite ou reze

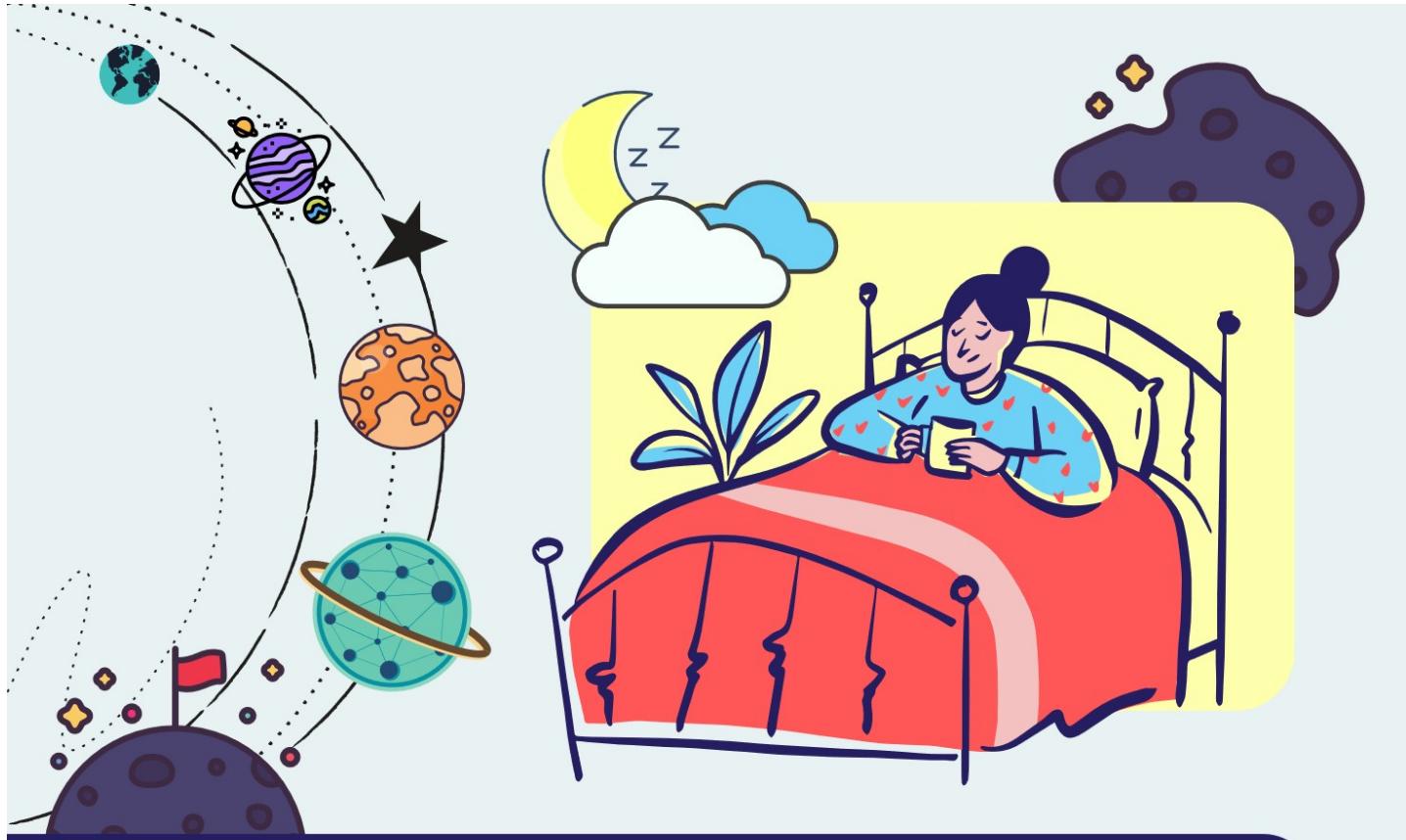




**Faça pausas entre atividades
estressantes e faça algo relaxante e
divertido depois de uma tarefa difícil**

**Considere manter um diário onde você
escreve sobre o que está sentindo**





**Aproveite esse momento para colocar seu sono em dia.
Procure dormir de sete a oito horas, pois assim seu corpo
consegue combater melhor doenças infecciosas**



Comece a colorir. Estudos mostraram que colorir pode levar a um estado meditativo que ajuda a diminuir a ansiedade

Escute música. Ouvir música pode te ajudar a lidar com experiências assustadoras e estressantes

The illustration shows a woman with long red hair sitting at a desk, coloring a landscape scene on a large sheet of paper. She is using a red marker. On the desk next to her is a computer monitor displaying a digital drawing application with a smiley face and various tools. To the left of the woman, musical notes (treble clef, eighth notes, sixteenth notes) are floating on a staff line, some with asterisks. The background is light green with a white dotted border.

Referências

BALTAZAR, M. VÄSTFJÄLL,

D. ASUTAY, E. KOPPEL, L. SAARIKALLIO, S. Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music & Science*, vol 2, pag 1-16, 2019.

BROOKS, S. K.

WEBSTER, R. K. SMITH, L. E. WOODLAND, L. WESSELY, S. GREENBERG, N. RUBIN, G. J.

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, vol 395, pag 912-920, 2020.

BRYANT, P. A.

TRINDER, J. CURTIS, N. Sick and tired: does sleep have a vital role in the immune system? *Nature Reviews Immunology*, vol 4, pag 457- 467, 2004.

EATON, J.

TIEBER, C. The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance. *Journal of the American Art Therapy Association*, vol 34, nº 1, pag 42-46, 2017.

ORNELL, F.

SCHUCH, J.B. SORDI, A.O. KESSLER, F.H.P. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*. 2020;00:000-000. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>

OZBAY, F.

JOHNSON, D. C. DIMOULAS, E. MORGAN III, C. A. CHARNEY, D. SOUTHWICK, S. Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry MMC*, vol 4, nº 5, pag 35-40, 207.

REYNOLDS, D.

L. GARAY, J. R. DEAMOND, S. L. MORANI, M. K. GOLD, W. STYRA, R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol. Infect.* vol 136, pag 997-1007, 2008.

Mental health

and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. *World Health Organization, WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1*

**Quer saber mais sobre nosso
programa de extensão?
Entre em contato pelo e-mail:
sentidodavidacct@gmail.com**



L A P S I
Laboratório de Psicologia da Educação
para o ensino de Ciências

