

**#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**


# 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





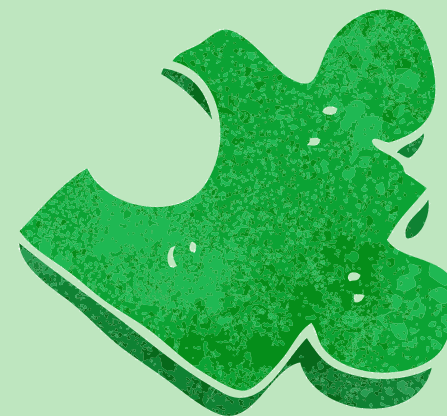
- Tempo perdido de trabalho, possível perda de renda e segurança no trabalho
- Desafios em garantir o que você precisa, como mantimentos e itens de cuidados pessoais
- Preocupação sobre ser capaz de cuidar de seus filhos ou de outros em seus cuidados




- **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**

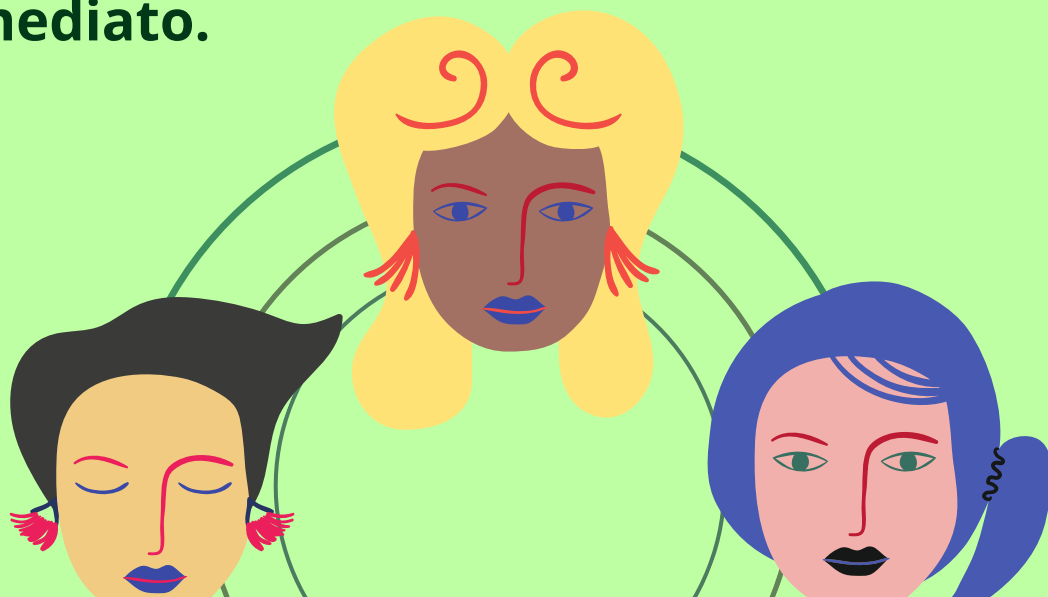


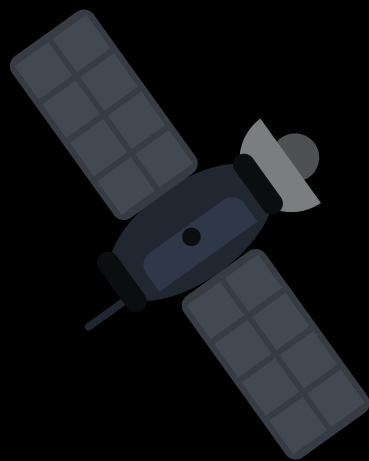
- 
- Incerteza sobre o futuro
  - Sintomas de Transtorno do estresse pós-traumático, como memórias intrusivas e angustiantes, flashbacks (revivendo o evento), pesadelos, mudanças no pensamento e humor e assustar-se facilmente

# 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.**

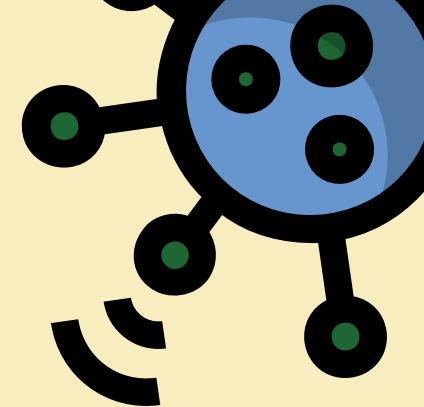


**Evite assistir as notícias o dia inteiro já que isso pode aumentar sua ansiedade e criar maiores preocupações.**

**Lembre-se que crianças são especialmente afetadas pelo o que escutam e veem na televisão.**



# Procure por fontes confiáveis de informação sobre a doença



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

[saude.gov.br](http://saude.gov.br)

[coronavirus.saude.gov.br](http://coronavirus.saude.gov.br)

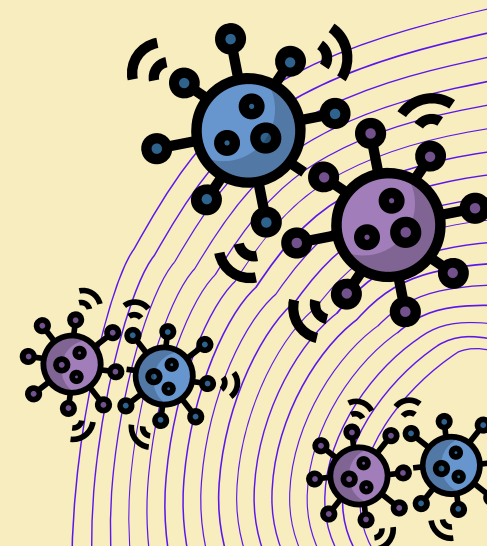
[covid.saude.gov.br](http://covid.saude.gov.br)

[nacoesunidas.org](http://nacoesunidas.org)

[en.unesco.org](http://en.unesco.org)

[who.int](http://who.int)

[google.com/covid19-map](http://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

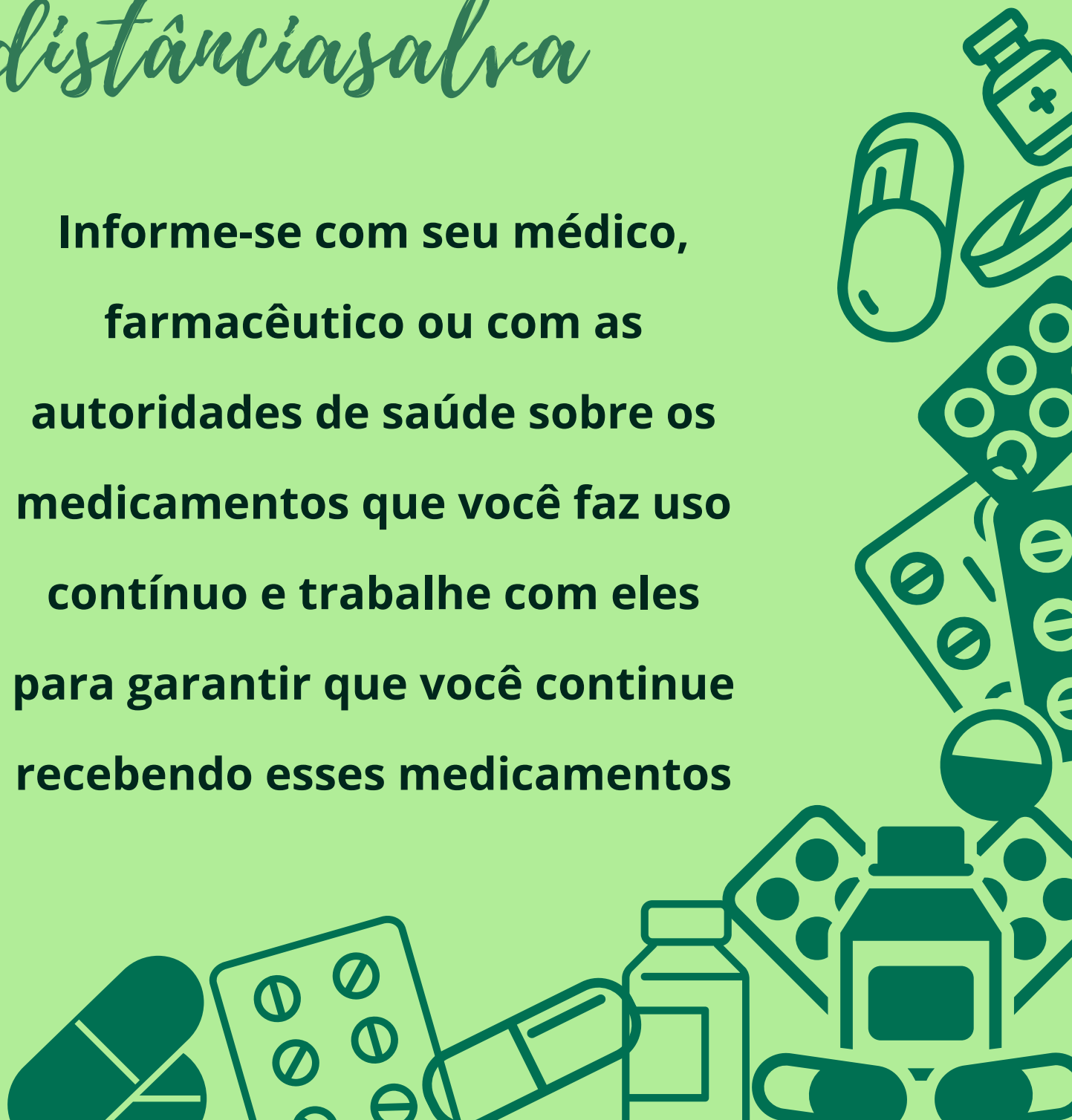
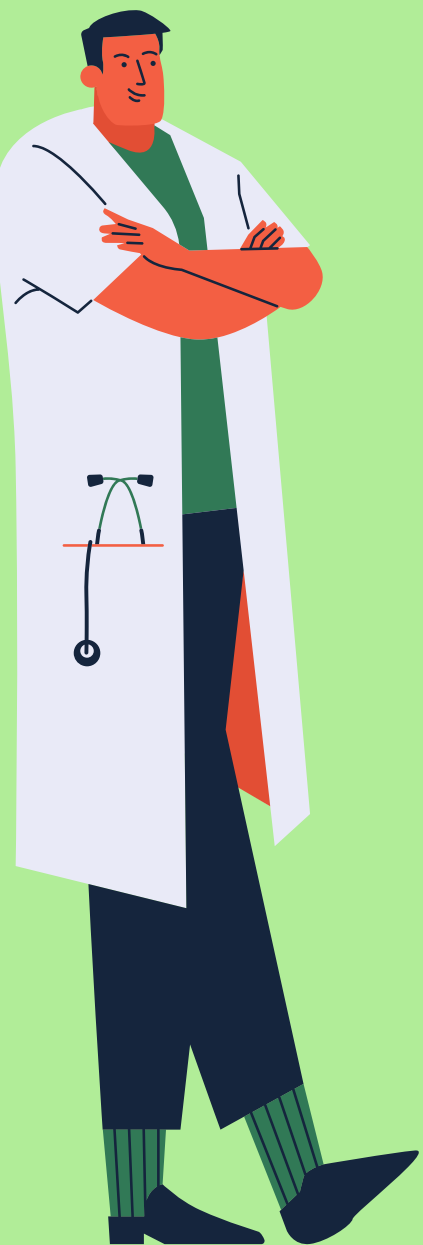


**Informe-se sobre como você  
pode providenciar entrega de  
mantimentos e produtos de  
higiene pessoal para sua casa,  
caso seja necessário**



# *distância salva*

**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**

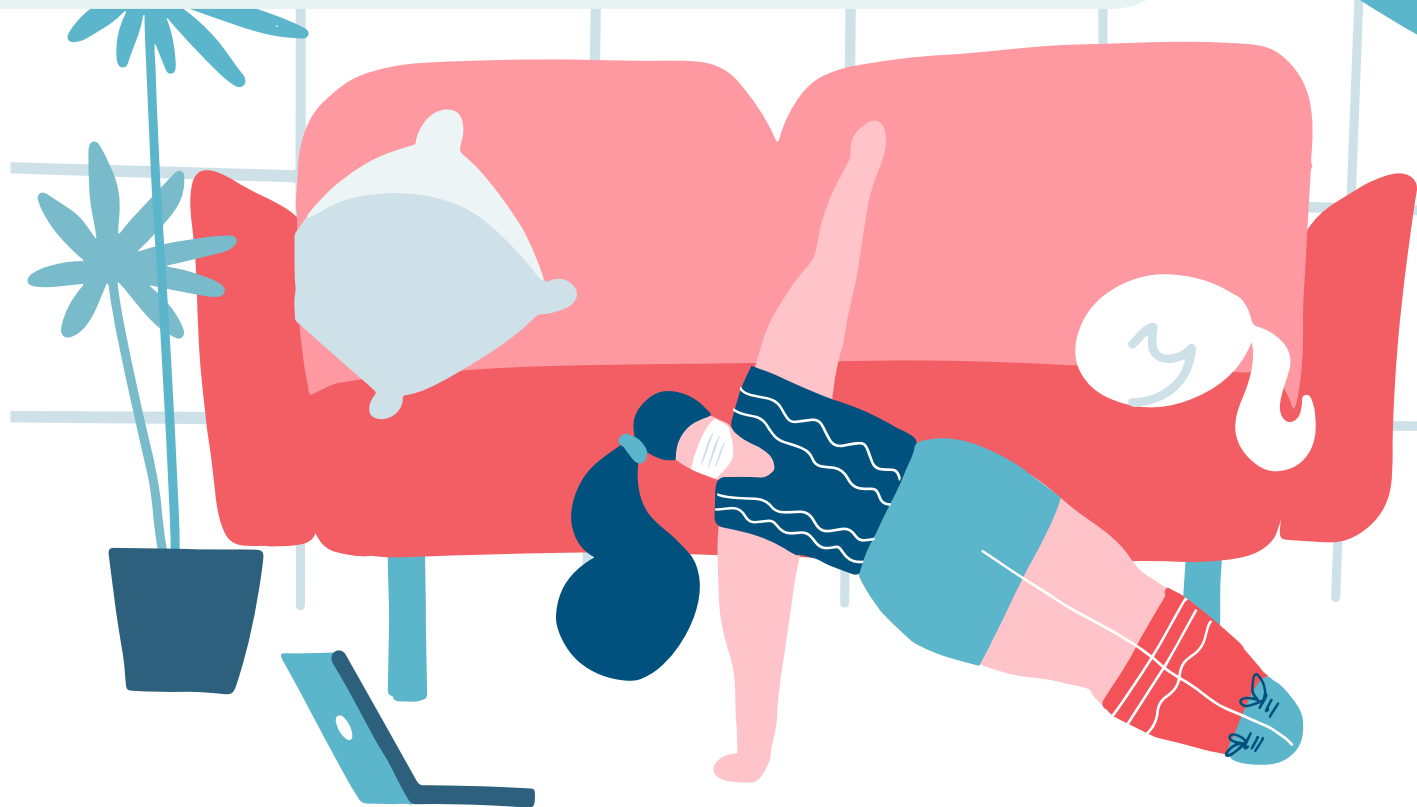


**Use a internet, rádio e televisão  
para se manter informado com  
as notícias locais, nacionais e  
internacionais**

**#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**

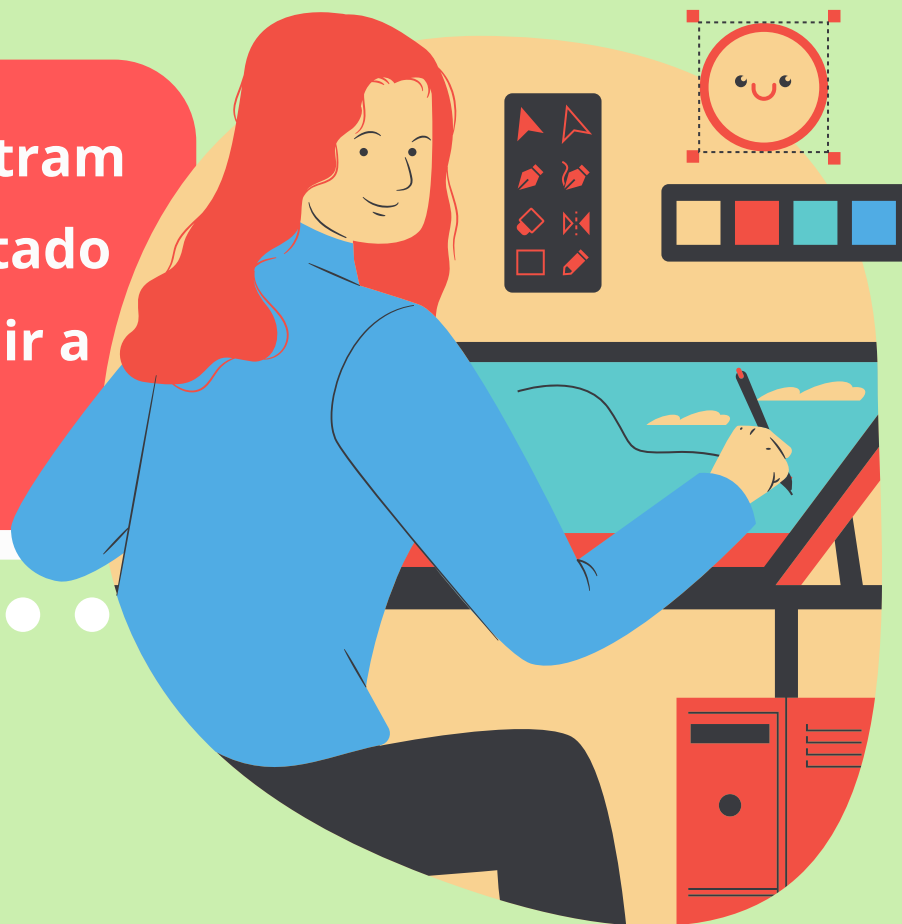
**Considere manter um diário onde você escreve sobre o que está sentindo**





**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 mostram 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**

# 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, n° 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](mailto:sentidodavidacct@gmail.com)**

