

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19



A Organização Mundial de Saúde - OMS comemora no dia 10 de outubro, o "Dia Mundial da Saúde Mental", um dia internacional para educação, conscientização e defesa da saúde mental contra o estigma social. No contexto de pandemia da COVID-19, é imperativo chamar a atenção dos países em relação à necessidade de um maior investimento no cuidado com a saúde psíquica das pessoas.

IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

A mudança brusca nas atividades do dia a dia (rotina de trabalho, estudos e convívio social) pode provocar sofrimento e insegurança, visto que é preciso lidar com o imprevisível.



A rápida mudança nos modos de vida habituais pode contribuir para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

MUDANÇAS PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS

Entre as mudanças psicológicas e comportamentais mais denotadas neste período de pandemia da COVID-19 encontram-se:

- Queda na capacidade de concentração;
- Sensação de letargia;
- Diminuição do interesse para realizar atividades cotidianas;
- Sensação de impotência;
- Irritabilidade;
- Angústia.

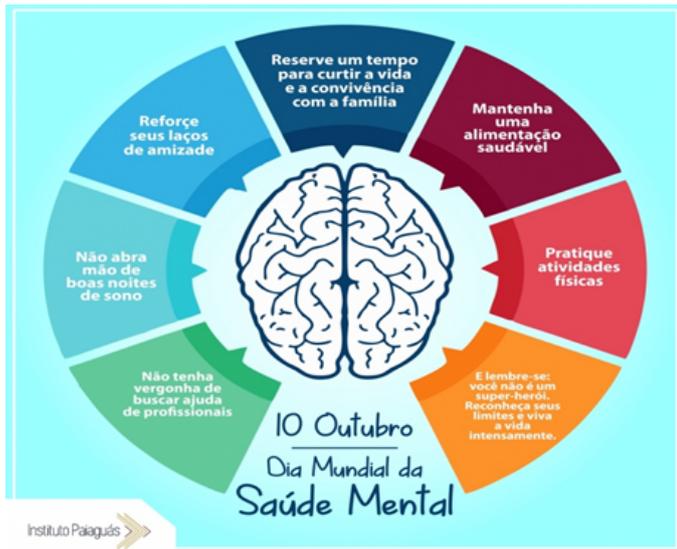
Em caso de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.

REAÇÕES PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS

Entre as reações psicológicas e comportamentais mais comuns estão:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho, entre outros);
- Pensamentos recorrentes sobre a pandemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da nossa família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO



- **Estabelecer uma rotina diária para si e para a família**, incluindo rotina de alimentação e sono. O planejamento auxilia no enfrentamento do estresse, uma vez que aciona a sensação de retomada de controle e favorece a tomada de decisões de maneira consciente;
- **Realizar exercícios físicos**. Evidências sugerem que exercícios podem aumentar a capacidade de resiliência dos idosos, bem como diminuir o risco de surgimento de sintomas de depressão e ansiedade;
- **Realizar exercícios de relaxamento**. Atividades como exercícios de respiração e meditação auxiliam no controle do estresse e no enquadramento do foco no momento presente, potencializando a sensação de controle;

- **Buscar conteúdos e práticas que estabeleçam a confiança em si mesmo**, seja de ordem intelectual, terapêutica, religiosa, espiritual;
- **Manter uma alimentação saudável**, sempre que possível. A alimentação equilibrada contribui para a manutenção de uma boa saúde física e mental;
- **Retomar estratégias e ferramentas de cuidado** que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, **fique atento às suas necessidades básicas**, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos;
- **Eleger alguns canais de comunicação confiáveis para buscar notícias**. A informação possui grande importância para a tomada de decisão. Portanto, é preciso escolher canais confiáveis para obtê-las. Sugere-se optar por órgãos de saúde oficiais, como a Fiocruz a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde;
- **Limitar o tempo gasto buscando informações**. O excesso de informações aumenta a sensação de ansiedade e angústia;
- **Prestar atenção nos próprios sentimentos e necessidades**. É necessário atentar para limites e angústias, a fim de traçar estratégias para mitigação. A percepção dos sentimentos permite reavaliar as medidas protetivas e buscar auxílio, caso necessário;
- **Manter ativa a rede socioafetiva**, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- **Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas** para lidar com as emoções.

É importante buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional.

DADOS SOBRE A PANDEMIA COVID-19 EM 27 DE SETEMBRO DE 2021

NO MUNDO

- 231.846.936 casos confirmados;
- 4.748.355 mortes.

NO BRASIL

- 21.351.972 casos confirmados;
- 594.443 mortes.

O Núcleo de Apoio Psicológico ao Servidor - **NAPS**, integrado à Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas - **DDP** e à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - **PROGEPE**, disponibiliza aos servidores técnicos-administrativos e docentes, uma equipe de psicólogos para atendimento psicológico, através do site <http://www.unirio.br/progepe/>.

