

# Cartilha Cuidados com a Saúde Mental durante a pandemia da COVID-19



Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade de Medicina de Marília

H828ce Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Marília

Cartilha cuidados com a saúde mental durante a pandemia da COVID-19 / Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Marília. – Marília, 2020.

14 p.

1. Coronavírus. 2. Promoção da saúde. 3. Saúde mental.

CDD 362.11

# Mensagem da Superintendente do HCFAMEMA



A pandemia do Novo Coronavírus causador da COVID-19 tem gerado enormes impactos nos serviços de saúde, na economia e principalmente na saúde da população ao redor de todo o mundo.

As repercussões dessa doença vão além do comprometimento físico. O estresse provocado pela necessidade de distanciamento social e pelas próprias incertezas trazidas com essa situação tem acarretado uma série de problemas relacionados à saúde mental.

Estima-se que até metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados.

Pensando nisso, o HCFAMEMA preparou esta cartilha para que você enfrente este período mantendo a sua saúde mental e ajudando quem precisa.

Leia este material e compartilhe com seus familiares e amigos!

Dra. Paloma Aparecida Libanio Nunes

# O estresse vivido neste tempo de Pandemia pode causar:



## Medo de:

- Ficar doente e morrer;
- Perder pessoas amadas;
- Não poder trabalhar durante o isolamento ou ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar doente;
- Ser separado de familiares, amigos e cuidadores devido as medidas de distanciamento social;
- Não receber um auxílio financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

- Impotência frente aos acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Desamparo;
- Tédio;
- Solidão;
- Tristeza.

# Além desses sentimentos, podem ocorrer:



Alterações no sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);

Mudanças no apetite (falta de apetite ou fome em excesso);

Dificuldade em concentrar-se;

Descompensação de doenças crônicas pré-existentes;



Aumento no consumo de álcool, cigarro ou outras drogas;

Conflitos interpessoal familiares ou no ambiente de trabalho;

Pensamentos recorrentes sobre:



A epidemia;

A saúde da nossa família;

A morte e o morrer.

# Como prevenir os impactos da COVID-19 na saúde mental?



1

## Filtre as Informações

Evite ficar o tempo todo conectado com as notícias. A enxurrada de informações sobre o assunto pode levar qualquer pessoa à preocupação. Procure obter informações através de fontes confiáveis;

### **Cuidado com as Fake news!**



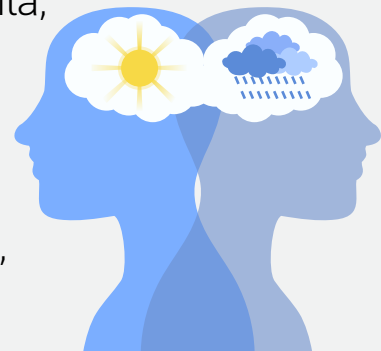
2

## Mude o Ângulo - Escolha o melhor ângulo! Tudo na vida é questão de perspectiva.

Faça atividades que te tragam prazer; Procure formas de se distrair através de alternativas que promovam bem estar. Ouça música; leia livros; aproveite para assistir seus filmes ou séries favoritas. Teste uma nova receita; organize a casa. Aproveite para fazer cursos on-line.

### **Cuide-se!**

Este período pode ser uma oportunidade para seguir um ritmo de vida diferente. Longe de atividades extenuantes, você poderá recarregar suas baterias.



# Como prevenir os impactos da COVID-19 na saúde mental?



3

## Mantenha a Rotina

Não deixe de organizar o seu dia. Estabeleça horários para realizar suas atividades programáveis. Se estiver trabalhando em casa, procure realizar tarefas em locais propícios: ventilados, com uma boa iluminação e livres de interrupções. Não fique o dia todo de pijamas, pois isso interfere diretamente na produtividade e autoeficácia.



4

## Cultive as Relações

Passa mais tempo realizando atividades em famílias. Brinque com seus filhos, relembre histórias felizes vividas em família. Faça ligações aos que estão longe, não perca o contato! Hoje possuímos inúmeras formas de nos aproximarmos, mesmo distantes.



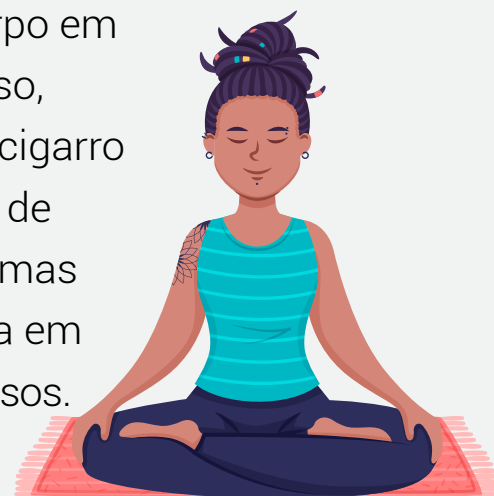
# Como prevenir os impactos da COVID-19 na saúde mental?



5

## Mantenha o Corpo em Equilíbrio

Faça refeições leves e saudáveis. Hidrata-se! A ingestão de água é muito importante para manter nosso corpo em funcionamento. Não deixe de se exercitar! Se preciso, afaste os móveis e mexa-se! Evite o uso de álcool; cigarro ou outras drogas. Elas trazem uma falsa sensação de tranquilidade e posteriormente aumentam os sintomas de estresse e ansiedade. Cuide do seu sono! Durma em horários adequados, em ambientes escuros e silenciosos. Medite! Ore! Relaxe!



6

## Se Preciso, Não Exite em Pedir Ajuda

Caso esteja se sentindo sobrecarregado, ansioso, sem esperança e pensando em fazer algo de ruim para si mesmo, procure um médico, psicólogo ou converse com alguém de sua confiança.

Você também pode ligar para o Centro de Valorização da Vida - CVV através do número 188. O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, 24 horas todos os dias.





# Aos Profissionais de Saúde:



Para os trabalhadores desse setor que sentem a pressão de lidar com a situação é normal se sentir assim!

O estresse e as sensações associadas com esse quadro não significam que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca.

O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que você possa manter sua saúde física também.

**Cuide de você!**



Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente. Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contato com a família e com os amigos. Evite formas errôneas de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental.

# Aos Profissionais de Saúde:



Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores especialmente aqueles que nunca participaram de situações semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o estresse. Não estamos numa corrida, esta é uma maratona!



Se possível, continue conectado com seus entes queridos. O contato virtual é uma forma de contato. Procure seus colegas, seus supervisores e pessoas de confiança para esse apoio social. Você poderá descobrir que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.

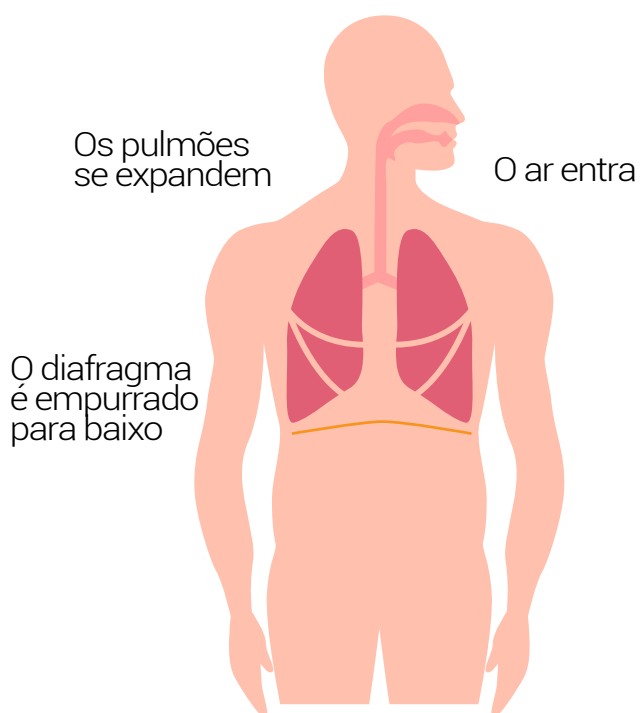
Durante o período da Pandemia, o HCFAMEMA está oferecendo atendimento psicoterápico aos seus colaboradores de forma virtual. Se sentir necessidade, procure sua chefia para saber como receber esse apoio!

# Exercício: Respiração plenamente atenta

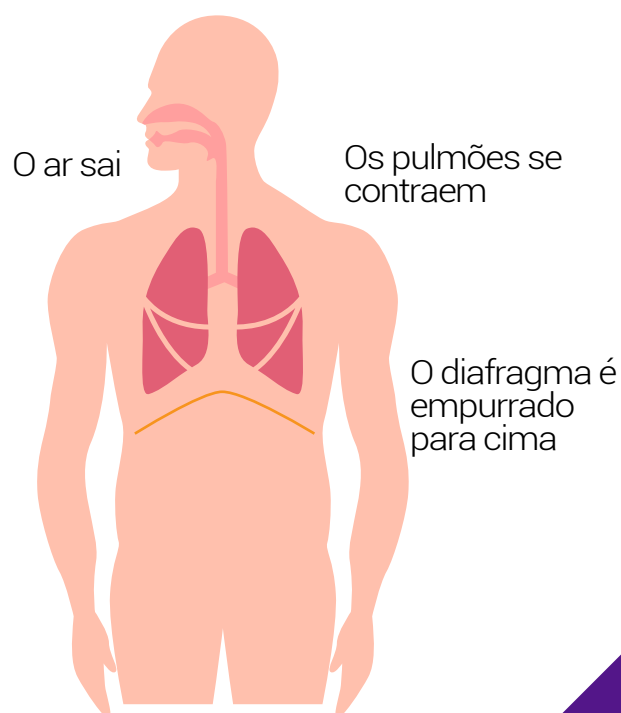


- 1** Sente-se na posição mais confortável para o seu corpo neste momento.
- 2** Explore a experiência da respiração em seu corpo. Perceba os movimentos de inspirar e expirar. Onde você sente a respiração mais fortemente: no nariz, no peito, no tórax ou na barriga?
- 3** Sem alterar o fluxo da respiração, apenas explore a sensação, a textura, a forma, o padrão e o ritmo dela. Os movimentos são lentos? Rápidos? Suaves? Superficiais? Profundos?
- 4** Siga cada movimento à medida que os pulmões levam o ar para dentro, param, começam a expirá-lo e por fim param brevemente antes da nova inspiração – a respiração é como o mar que chega até a areia e em seguida se vai, pronto para formar a próxima onda.

## Inspiração



## Expiração



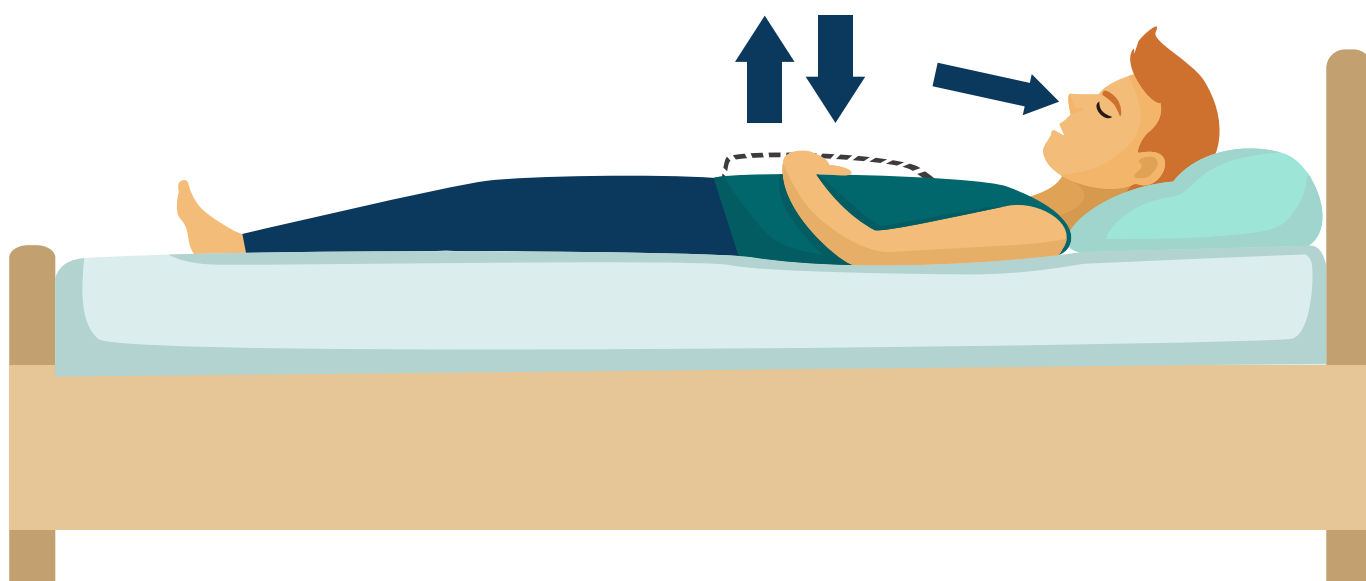
# Exercício: Respiração do Corpo



Esta prática pode ser feita em qualquer lugar, mas funciona muito bem quando estamos na cama – acordamos à noite com a mente cheia de pensamentos.

- 1** Perceba as sensações do contato do corpo com a cama e experimente a sensação do lençol sobre você e do travesseiro sob sua cabeça.
- 2** Conscientize-se do fato de que está respirando. Deixe que a respiração faça seu trabalho, sem a necessidade de alterá-la. Simplesmente sinta a respiração: expiração e inspiração.
- 3** Se quiser, você pode colocar as mãos sobre o abdome, para sentir os movimentos de inspiração e expiração.

- Se a qualquer momento notar que a sua mente está vagando, lembre-se de que não é um erro ou um problema – isso acontece e é o que a mente é projetada para fazer. Gentilmente apenas volte a atenção para perceber a respiração e as sensações de ondas de ar que fluem para dentro e para fora de seu corpo.
- 4**



# Alongamento



**1**  
Pressione o cotovelo contra o corpo, com as pernas paralelas e semi-flexionadas



**2**  
Puxe levemente o braço por trás da cabeça



**3**  
Puxe levemente a cabeça com uma das mãos



**4**  
Puxe levemente a cabeça para baixo com as duas mãos



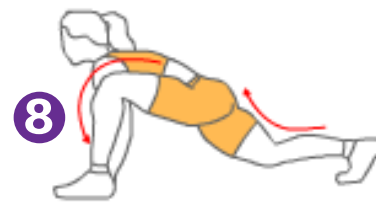
**5**  
Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário



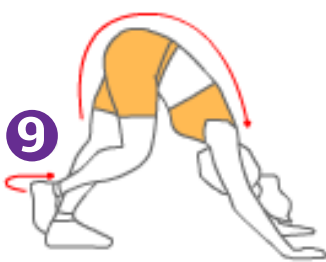
**6**  
Incline-se para a lateral, com uma mão na cintura e joelhos semi-flexionados



**7**  
Afaste as pernas e desça o tronco até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa



**8**  
Dobre uma perna para frente e mantenha a outra semi-flexionada



**9**  
Apoie as mãos e um dos pés no chão, incline-se para frente e cruze a outra perna por trás da perna estendida



**10**  
Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada



**11**  
Apoie os cotovelos, flexione uma das pernas para trás com o peito do pé para baixo e a outra flexionada para frente



**12**  
Deite-se, apoie um dos pés no chão e com a ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada

**“Deixe as esperanças, e não as suas dores,  
moldarem o seu futuro.”**

**Robert H. Schiller**

BRASIL. Ministério da saúde; Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19**: recomendações gerais. Brasília: Ministério da Saúde, c2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/wpcontent/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2020.

SILVERTON, S. **A Revolução Mindfulness**: um guia para praticar a atenção plena e se libertar da ansiedade e do estresse. São Paulo: Alaúde, 2018. 184 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. **Pequeno manual de como manter a saúde mental em época de COVID-19**. Ribeirão Preto: Sociedade Brasileira de Psicologia, c2020. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-emepoca-de-covid-19>. Acesso em: 24 abr. 2020.



R. Doutor Reinaldo Machado, 255  
Fragata I Marília-SP I CEP:17519-080  
CNPJ nº 24.082.016/0001-59



Whatsaap: (14) 99649-5783  
Telefone: (14) 3434-2500



[www.hc.famema.br](http://www.hc.famema.br)  
[superintendencia@hc.famema.br](mailto:superintendencia@hc.famema.br)



[/hcfamema](https://www.facebook.com/hcfamema)



[@hcfamema](https://www.instagram.com/hcfamema)