

Saúde mental e Coronavírus

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) anunciou o surto de uma nova doença de coronavírus, na China, como uma emergência de saúde pública. Logo essa doença se espalhou por outros países, chegando ao Brasil e consequentemente alterando o cotidiano de grande parte da população.

Quarentena, trabalho em home-office, pouco contato social, distanciamento de entes queridos, dentre outras alterações na rotina, somadas ao receio de contrair o vírus tem gerado efeitos psicológicos negativos em muitas pessoas.

Considerando que o coronavírus é uma realidade a todos, seguem algumas recomendações de cuidados com a saúde mental nesse momento crítico:

- **Evite o excesso de informações:** separe um horário específico durante o dia para atualizar-se e sempre o faça por meio de fontes confiáveis. Evite informações recebidas por grupos de Whatsapp e outros meios informais, pois existem muitas notícias falsas circulando. Busque notícias em intervalos regulares no site da Organização Mundial da Saúde e das autoridades locais, para que você consiga diferenciar o que é fato do que é boato. Os fatos ajudam a minimizar o medo, já os boatos aumentam a ansiedade.

- **Permaneça em casa:** para evitar a proliferação do vírus, a recomendação é que as pessoas saiam de casa o mínimo de vezes possível, isso não quer dizer que as pessoas devam permanecer sozinhas, então use a tecnologia a seu favor. Lembre-se que a distância que devemos manter das pessoas nesse período é apenas física, então ligue para seus parentes e amigos, aproveite para reestabelecer contato com aqueles que você quer bem, mas que pela correria do dia-a-dia acabou se afastando.

- **Se você reside com familiares, aproveite o momento para aquelas interações diárias tão importantes,** mas que acabam se perdendo devido as rotinas distintas dos membros familiares, como: preparar e ter as refeições todos juntos, sentar para bater um bom papo, fazer atividades lúdicas como jogos de tabuleiro, cartas e por que não ensinar seus filhos jogos que você gostava quando criança? Também é uma ótima oportunidade para envolver os filhos nas atividades de rotina e limpeza da casa, sempre respeitando a idade de sempre respeitando a idade de cada um.

- **Caso você esteja trabalhando em “home-office”**, estabeleça uma rotina bem próxima da que você tem comumente. Levante, tome um banho, arrume sua cama, se arrume e mantenha os horários das refeições. Nada de ficar de pijama o dia todo! Quanto mais próximo à sua rotina, mais produtivo você se sentirá, em vários aspectos.

Aos profissionais que continuam exercendo suas funções:

- Além dos **cuidados básicos** para evitar a contaminação, é fundamental que esses profissionais gerenciem o estresse e os sentimentos decorrentes dele.

- **Garanta o sono e o descanso** entre os turnos de trabalho. O sono é fundamental para o bom desempenho das nossas funções.

- **Faça uma alimentação saudável**, evite alimentos gordurosos ou com excesso de açúcar. O excesso desses alimentos no organismo aumenta o risco de outras doenças, piorando seu bem-estar físico e mental.

- **Caso você exerça alguma função de gestão**, pense em formas para manter sua equipe protegida, disponibilizando itens básicos (como álcool em gel) e também orientando-os a procurar apoio psicológico* quando necessário. Uma equipe que sente-se segura terá maior capacidade cognitiva e emocional para continuar desempenhando suas funções.

Lembre-se: **é normal sentir medo!** Estamos passando por uma situação nova, não existe uma fórmula correta para lidar com ela, estamos descobrindo formas, sendo assim é normal sentirmos medo. Nesses momentos, converse com pessoas com as quais você se sinta bem e tome as medidas de segurança recomendadas. Cuide-se!

* Caso você seja servidor do DEPEN e necessite de um atendimento psicológico mande uma mensagem para 41 991123643, que a equipe da ESPEN te encaminhará para uma equipe de psicólogos voluntários que estarão dando apoio online. O atendimento é sigiloso.

