

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

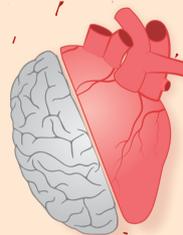


cuidar de si é cuidar do outro!



UNEB

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



ESTUDO **COSTTA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores
Técnico-Administrativos.

Ficha Catalográfica

Bonfim, Camila; Pitta, Ana Maria; Cerqueira, Larissa; Fraga-Maia, Helena; Beck Filho, Jorge Augusto; Bendicho, Maria Teresita F; Travassos, Ana Gabriela; Brito, Luciana Leite; Christovam, Bárbara Pompeu; Martins, Italuã.

Estudo Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico-Administrativos (Estudo COSTTA).

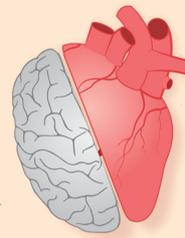
Saúde Mental em tempos de Pandemia: cuidar de si é cuidar do outro, 2020. 9p.

Universidade do Estado da Bahia. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PGDP).



UNEB

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



ESTUDO **COSITA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores
Técnico-Administrativos.

Instituições parceiras



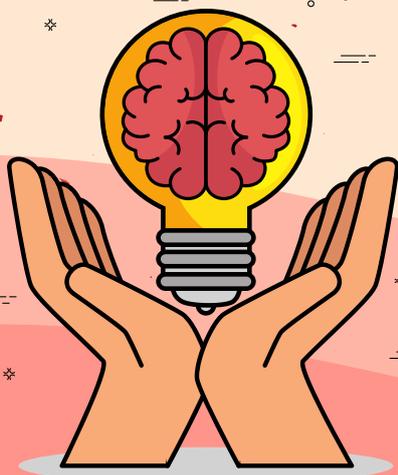
UCSAL
**UNIVERSIDADE
CATÓLICA
DO SALVADOR**

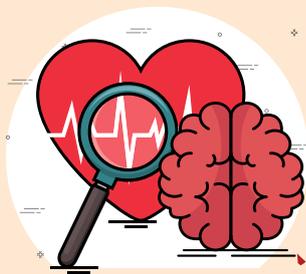


uff Universidade
Federal
Fluminense

O que é Saúde Mental?

Saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo manifesta as suas habilidades, podendo enfrentar os estressores normais da vida exercendo suas funções de modo produtivo e contribuindo para a sua comunidade. (WHO, 2018).





Como Cuidar da Saúde Mental em tempos de Pandemia?

De acordo com a WHO, uma das consequências causadas pela pandemia, é o estresse na população, apesar das constantes medidas de para conter o avanço da COVID-19. As pressões psicológicas, diante do medo de contaminação pelo vírus e necessidade de isolamento social, podem agravar ou desencadear comportamentos problemáticos de ordem psicológica, por isso fez-se necessário pensar em medidas que garantam algum tipo de suporte e bem-estar psicológico para a população (WHO, 2020).

Do que temos medo?

- Adoecer e morrer;
- Perder familiares, amigos e pessoas próximas;
- Do sentimento de solidão no isolamento social, apesar de sabê-lo necessário;
- Perder formas de subsistência/sustento ou ser demitido por não poder trabalhar durante a pandemia;
- Afastamento social por conta da doença ou por já ter sido contaminado;
- Separação dos entes queridos e de cuidadores durante o regime de quarentena;
- Não possuir um suporte financeiro durante esse período;
- Transmissão do vírus a outras pessoas.



Sentimentos comuns diante dos acontecimentos:



Angustia



Irritabilidade



Tristeza



Impotência
diante da atual
situação

Quais as mudanças de comportamento mais presentes?

- 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...);
- Violência doméstica e violência direcionada aos profissionais de saúde;



Enquanto isso, o que fazer?



O que fazer para se cuidar melhor?

- Demonstrar empatia com todos os afetados;
- Importância do respeito às pessoas que estão acometidas pela doença, mantendo a atenção às formas como vão se referir às mesmas, evitando qualquer forma de preconceito;
- Reduzir o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse.
- Busque informação apenas de fontes fidedignas.
- Proteger a si próprio é apoiar os outros; principalmente em momentos de necessidade.
- Criar oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis das pessoas que na sua área tiveram Covid-19. (WHO,2020)



Solidariedade consigo e com o outro!



- Reconhecer e homenagear o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo Corona vírus;
- Ficar em contato e manter a rede de familiares, amigos e conhecidos;
- Ainda que isolado tentar ao máximo manter a rotina e criar novas atividades;
- Durante esse período de estresse, deve-se estar atento aos sentimentos e demandas subjetivas, internas.
- Envolver-se com atividades saudáveis e aproveitar para relaxar! O exercício constante, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam!



Busque ajuda se precisar!

O atendimento psicológico e psiquiátrico através de tecnologia da informação e comunicação, tal como o atendimento on-line está autorizado durante a pandemia (CFP, CRM, 2020)

Locais com atendimento gratuito e on-line



- CREARE : atendimento psicológico psicodramático
<https://sites.google.com/view/grupocreare/>
- Plantão psicológico - Psicorpus: @psicorpus2
- Salvador Unida - Acompanhamento psicológico;
- Linha Aberta: @soslinhaaberta
- Programa PSIU-UFBA:Whats App (71) 99911- 2828

Referências

- Cartilhas FIOCRUZ : Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – recomendações gerais
- INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE (IASC). Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Versão 1.5, mar. 2020.
- WHO. Strengthening mental health promotion. Geneva,CH: World Health Organization, 2018.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020.
- Imagens: Google Imagens e Canva

Créditos

- Criação e Projeto Gráfico - Isabel Sant' Ana