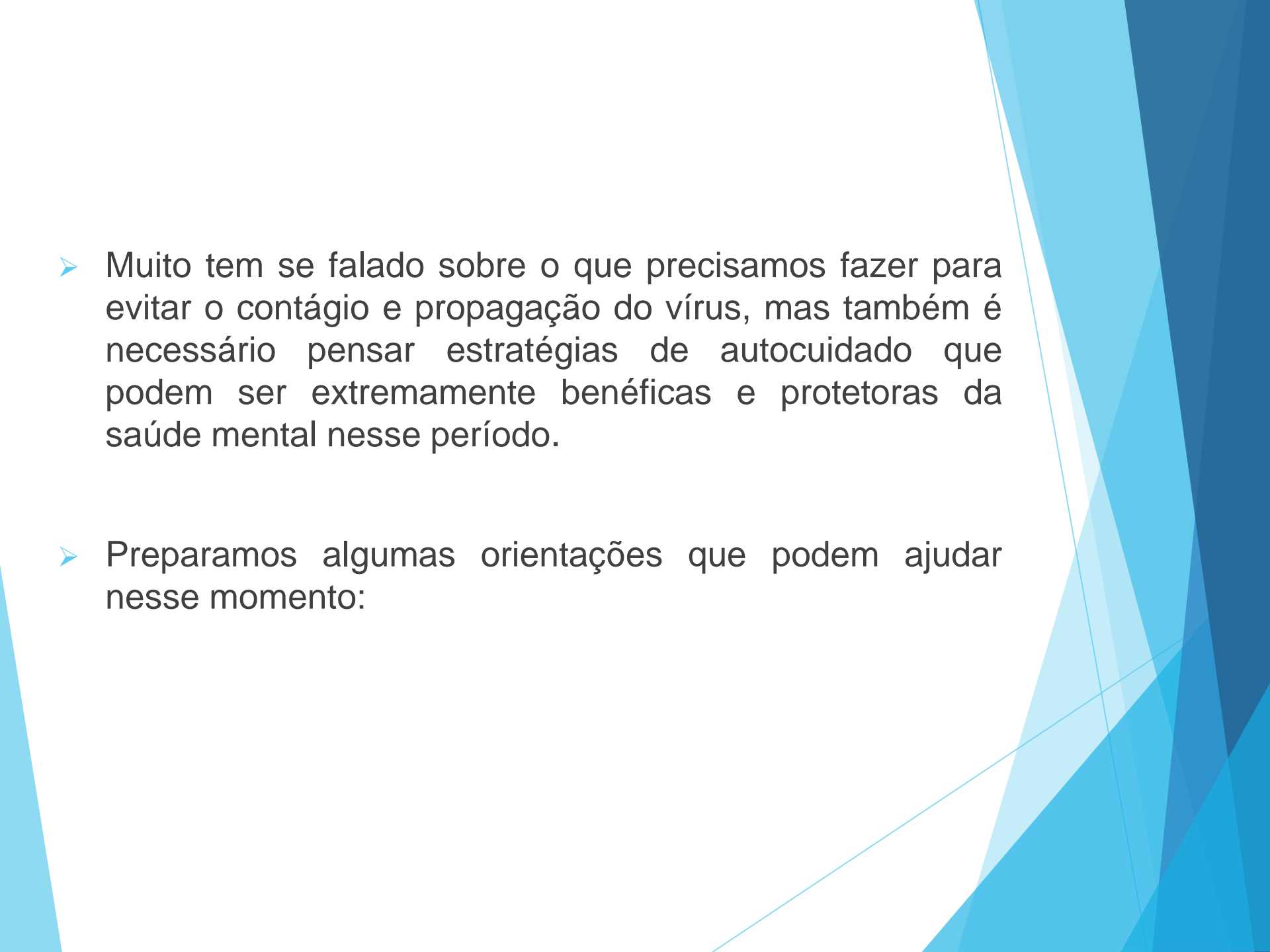


Orientações para o cuidado com a
saúde mental na situação atual do
NOVO CORONAVÍRUS

- ▶ Estamos vivenciando, com a disseminação do coronavírus, medidas de prevenção que vem sendo adotadas em grande parte dos países. Esta é uma situação atípica e que pode contribuir com uma série de mudanças comportamentais, sociais e psicológicas.
- ▶ As pessoas estão precisando lidar com alterações na economia, nas suas relações interpessoais e familiares, nas relações de consumo e emprego, dentre outros aspectos

- 
- Muito tem se falado sobre o que precisamos fazer para evitar o contágio e propagação do vírus, mas também é necessário pensar estratégias de autocuidado que podem ser extremamente benéficas e protetoras da saúde mental nesse período.
 - Preparamos algumas orientações que podem ajudar nesse momento:

Seja compreensivo com você e acolha as suas emoções

- ▶ É comum categorizarmos as nossas emoções em “boas” ou “ruins” e quereremos nos livrar ou deixar de sentir aquelas que nos geram desconforto. Porém, precisamos compreender que todas as emoções são importantes e tem uma função dentro de determinados contextos.
- ▶ A ansiedade, por exemplo, pode nos ajudar a nos movimentarmos e pensarmos estratégias para lidarmos com situações novas ou atípicas e o medo pode nos proteger de exposição a uma situação potencialmente perigosa.

- ▶ Ansiedade e medo são respostas emocionais esperadas para esse momento, mas não precisam te paralisar. Você pode realizar as suas atividades, fazer escolhas e tomar decisões mesmo estando ansiosa (o) ou com medo.
- ▶ Não busque controlar essas emoções, mas acolhê-las. Caso observe que elas estão sendo geradoras de sofrimento significativo, impactando a sua qualidade de vida e o desenvolvimento das suas atividades cotidianas, busque ajuda profissional.

A forma como pensamos influencia como nos sentimos e o que fazemos

- ▶ É comum nesses momentos ficarmos extremamente focadas (os) no que sentimos: “estou ansiosa (o)”, “com medo”, “tenho sentido taquicardia e estou suando frio” ou no que fazemos: “estou em casa” “estou indo ao trabalho” “tenho usado álcool em gel e lavado as mãos com frequência”. Porém, costumamos nos atentar pouco ao que pensamos nesses momentos.

Quais as suas preocupações e crenças sobre o que está acontecendo?

- ▶ Identificar o que tem passado pela sua cabeça pode te ajudar a reestruturar esse pensamento de forma mais funcional para você e, conseqüentemente, isso pode melhorar a forma como você se sente e o que tem feito frente à situação.
- ▶ Algumas estratégias que podem te ajudar nesse processo são:

- ✓ Evitar monitorar o assunto a todo instante e acessar fontes não confiáveis. O acesso a um fluxo constante de notícias, através de fontes diversas, pode gerar informações controversas e ser muito estressor e ansiogênico, o que contribui para que você tenha pensamentos disfuncionais que são paralisadores ou não te auxiliam a lidar com a situação.
- ✓ Buscar se informar em momentos específicos do dia e focar a sua atenção em materiais que não propaguem pânico e sim estratégias de enfrentamento, autocuidado e prevenção.

- ▶ A preocupação excessiva com futuro e com questões cotidianas é um sintoma central da ansiedade e pessoas ansiosas tendem a ter pensamentos mais catastróficos diante das situações.
- ▶ Respire fundo, busque identificar qual fonte de informação contribuiu para que esse pensamento aparecesse e se questione se esta é confiável e o que pode fazer a respeito. Lembre-se: pensamento é diferente de fato, nem tudo aquilo em que acreditamos ou o que passa pela nossa cabeça, se confirma.

Um exercício importante é identificar quando devemos prestar atenção a uma preocupação em particular e quando devemos desconsiderá-la.

- ▶ Identifique se suas preocupações são produtivas ou improdutivas:
- ✓ **Preocupação produtiva:** aquela que ajuda a resolver problemas e conduz a uma ação que se pode realizar no momento.
- ✓ **Preocupação improdutiva:** aquela que gera uma porção de “e-se” que não conduz a qualquer ação prática.

Identificando preocupações produtivas

- ▶ Comece avaliando se o problema é plausível ou razoável.
- ▶ Avalie se é uma situação sobre a qual você pode fazer algo a respeito imediatamente (ou muito em breve).
- ▶ Em seguida, é importante buscar soluções possíveis para a situação.

Mantenha uma rotina e busque fazer atividades prazerosas

- ▶ Mudar a rotina de forma abrupta pode ser muito ansiogênico. Se você, nesse momento, tem possibilidade de ficar em casa, busque estabelecer horários e manter uma rotina de trabalho, estudo, afazeres domésticos e autocuidado.
- ▶ Organizar o seu dia, pode te auxiliar a ficar menos ansiosa (o) e a gerir o seu tempo de modo mais organizado e tranquilo. É importante fazer atividades que contribuam para o seu bem-estar. Faça uma lista das coisas que gosta de fazer e busque colocá-las em prática e adequá-las para a sua realidade atual.

Mantenha uma rotina e busque fazer atividades prazerosas

- ▶ Se você, não tem possibilidade de ficar em casa e precisa permanecer com a rotina de trabalho nesse momento, busque seguir todas as orientações de prevenção feitas pelo ministério da saúde e implementar as sugestões anteriores, dentro das suas possibilidades.
- ▶ É possível que, por estar em situação de exposição, você esteja mais ansiosa (o) e apreensiva (o). Utilizar essas estratégias de autocuidado podem te ajudar a lidar com essa situação de modo mais tranquilo.

Identifique a sua rede de suporte social e busque apoio emocional

- ▶ Busque identificar a sua rede de suporte social e mantenha contato virtual com as pessoas que você ama e que te apoiam. Se conectar com outras pessoas, separar um momento para conversar e interagir, virtualmente ou com os que estão na sua casa, é muito importante.
- ▶ Receber e ser suporte, dentro das suas possibilidades, é um recurso de proteção da sua saúde mental.

Em breve nos abraçaremos novamente!

Equipe do Serviço de Psicologia CCS/UFRB:

Ana Clara de Moraes Ribeiro Nunes (CRP 03/9396)

Fernanda Lago Borges Oliveira (CRP 03/10523)

Larissa Muniz Ribeiro Foloni (CRP 03/10529)

Sayuri Miranda de Andrade Kuratani (CRP 03/11904)

▶ **Nossos contatos:**

▶ servicopsi@ccs.ufrb.edu.br

▶ servicopsi@gmail.com

▶ www.ufrb.edu.br/servicodepsicologia