



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

Av. Guilherme Kurtz, 1065 CEP: 97185-000.
(55)3227-2000

**GUIA DE SAÚDE MENTAL DE ITAARA:
APOIO NO ISOLAMENTO SOCIAL/QUARENTENA
CORONAVÍRUS COVID-19**



GUIA DE SAÚDE MENTAL DE ITAARA

APOIO NA QUARENTENA CORONAVÍRUS COVID-19

Cléo Vieira do Carmo

Prefeito Municipal

Marta Regina Marques Copetti

Vice Prefeita

Liziane Umann

Secretária Municipal da Saúde

Gessica de Castro Pinheiro

Diretora Municipal de Saúde

Marcos Antonio Bonfim Sudério

Coordenador VISA Municipal

ORGANIZAÇÃO

Enfa. Dra. Daiana Foggiato de Siqueira. Pesquisadora Líder do GP Cuidado em Saúde Mental e Formação em Saúde da UFSM. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem da UFSM. Tutora e professora do Programa de Residência Multiprofissional Integrada em Saúde Mental no Sistema Público de Saúde/UFSM.

Enfa. Dra. Dilce Rejane Peres do Carmo. Pesquisadora Membro do GP Cuidado em Saúde Mental e Formação em Saúde UFSM. Pós Doutoranda pela Escola de Enfermagem Psiquiátrica de Ribeirão Preto – EERP-S.P.

Enfa. Janete Severo de Carvalho. Membro do GP Cuidado em Saúde Mental e Formação em Saúde UFSM. Coordenadora dos Serviços de Enfermagem do Município de Itaara.

Psicóloga Marcielli Toaldo da Silva. Membro do GP Cuidado em Saúde Mental e Formação em Saúde UFSM. Coordenadora da Saúde Mental no Município de Itaara.

APOIO TÉCNICO

Dardane Bortolotti. Psicóloga CRAS-ITAARA

Gustavo Salvatti. Psiquiatra Itaara

Lubiane Oliveira Niederauer. Agente Administrativo

Rafael H. M. Mariano da Rocha. Doutorando de Medicina - UFSM.

CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL PARA VIVER MELHOR O ISOLAMENTO SOCIAL OU O PERÍODO DE QUARENTENA DO CORONAVÍRUS

A pandemia do COVID-19 (coronavírus) tem gerado, muitas vezes, manifestações de medo, estresse, ansiedade e pânico na população. Pensando no apoio e suporte a comunidade de Itaara e região, a equipe de Saúde do Município de Itaara buscou algumas propostas de cuidado, alinhadas as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS).

O objetivo do presente guia é prevenir as consequências emocionais em virtude do isolamento social ou do período de quarentena, buscando amenizar os sintomas e promover um viver mais saudável da população de acordo com a realidade local. Segue algumas dicas importantes para manter sua Saúde Mental:

Como cuidar da nossa saúde mental em tempos de incertezas?

1. Otimismo sempre! Evite o excesso de informações.

- ✓ Busque informações em fontes confiáveis. Exemplo: site da OMS, Secretária Estadual de Saúde (SES), Secretária Municipal de Saúde e site da Prefeitura Municipal.
- ✓ Evite notícias que deixe você angustiado ou ansioso. Exemplo: buscando outras programações como filmes/séries, novelas, dentre outras.
- ✓ Busque balancear o seu consumo de informações com boas histórias de quem superou os desafios.

2. Estabeleça uma rotina saudável.

- ✓ Se você já está trabalhando em casa, não faça do home office uma desculpa para trabalhar mais horas do que o devido;
- ✓ Mantenha uma rotina de higiene e cuidados pessoais, independente de estar em casa;
- ✓ Procure alimentar-se bem ao longo do dia (consumo de frutas e legumes) e não se esqueça de beber água. Observação: Lave bem as frutas e as verduras antes de consumi-las.
- ✓ O consumo de Álcool e outras drogas podem comprometer a sua imunidade e deixá-lo mais exposto ao Covid-19. Cuidado!
- ✓ Tente criar uma rotina de trabalho e autocuidado (fazer as coisas nos mesmos horários de costume), isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.
- ✓ Cuide do seu sono. Boas horas de sono podem manter o seu equilíbrio;
- ✓ Lave constantemente as mãos, pode utilizar água e sabão ou álcool 70%.
- ✓ Caso precise sair de casa, mantenha-se em uma distância segura do outro (2 metros).

3. Procure apoio social. Cuide de si e cuide do outro!

✓ Utilize a tecnologia para se aproximar dos familiares e amigos: procure manter contato social telefônico ou on-line com as pessoas importantes para você e sua família, inclusive para as crianças;

✓ Mantenha sua busca pela espiritualidade, a fé não necessariamente tem vínculo religioso, respeite a sua fé e a do outro, desejando o melhor para todos;

✓ Dedique sempre alguns momentos do seu dia para cuidar de si e apoiar quem está próximo (para quem não mora na mesma casa pode ser por meio de uma ligação ou mensagem). Ajudar é bom para quem recebe e para quem ajuda;

✓ Sabendo de algum caso de Covid-19, não entre em desespero! Também, não é a hora de julgamentos e achar culpados. Mantenha as orientações de cuidado e ofereça seu apoio, se for necessário;

✓ Em situações de violência, disque: Polícia Militar: 190; Briga Militar de Itaraá -32271011-999511331 ou Central de atendimento à Mulher: 180.

4. Faça atividades que você gosta. Mantenha o equilíbrio!

✓ Agora é o momento de investir naquela atividade que você sempre esperou um tempo para fazer, ou seja, pintar, desenhar, escrever, ler, cozinhar e outras;

✓ A internet tem disponível conteúdo gratuito, é possível assistir aulas online, fazer cursos e realmente mergulhar em uma nova atividade, aproveite!

✓ Vigiar seus pensamentos, sentimentos e emoções é fundamental para o seu bem-estar, e lembre-se: esta situação é passageira!

5. Pratique meditação e ou mindfulness (Atenção Plena) e exercícios físicos.

✓ A meditação pode ser feita em qualquer lugar da sua casa. Você precisa somente encontrar uma posição confortável, fechar os olhos e deixar os pensamentos fluírem e aos poucos focar em si, sentindo o seu corpo e o movimento da sua respiração. A técnica de Mindfulness, orienta para uma atenção plena no momento presente, focar no aqui e agora, observando pacientemente as suas sensações ex. coloque uma bala na boca e observe a textura, sabor e o que mais se apresentar nesta experiência com a atenção plena na desgustação da sua bala. A internet oferece aplicativos gratuitos com meditações guiadas. Exemplo de aplicativos: meditopia e lojong;

✓ Procure fazer algum tipo de exercício físico em casa. Ex. caminhada ao redor da casa, subir e descer escadas, ligar o rádio/som e dançar, dentre outras. Existem vídeos aulas de exercícios para praticar em casa, que você pode encontrar no Instagram, grupos no WhatsApp, dentre outro.

6. Seja paciente com você mesmo!

✓ Caso você faça uso de medicações controladas, mantenha o uso regular conforme a orientação médica. Atenção: não aumente a dosagem e nem suspenda o uso sem orientação profissional;

✓ Diante da situação de isolamento social, você poderá reagir às situações de estresse ou pressão de maneira diferente do habitual. Não se culpe por isso. Siga em frente, tente manter a calma e pense: este é um momento passageiro!

E se a ansiedade se manifestar... Utilize a técnica da respiração para relaxar!

1. Sente-se ou deite-se de um jeito bem relaxado com as mãos repousando sob a barriga;
2. Inspire pelo nariz, contando até 4;
3. Segure o ar, contando até 2;
4. Solte o ar pela boca, contando até 6;
5. Repita a técnica até se sentir confortável, e o quanto precisar.

E LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Por mais que o isolamento social afete a saúde mental e faça as pessoas se sentirem sozinhas, é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado, pelo qual todos nós precisamos passar juntos. Durante a pandemia do coronavírus, busque cultivar pensamentos positivos, as atividades sugeridas contribuem para sua saúde mental.

ATENÇÃO!

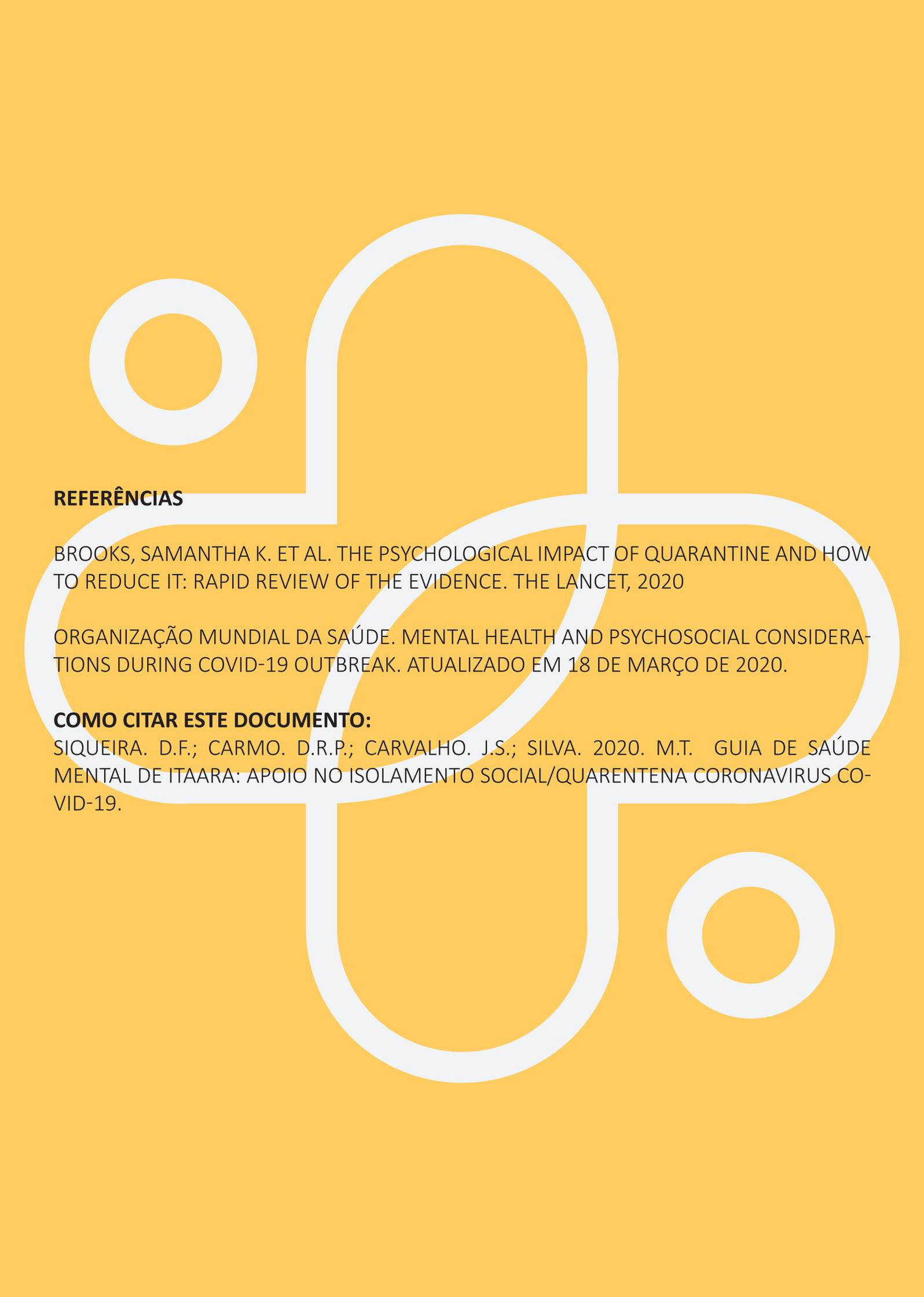
Se necessário, procure a equipe de saúde. Você não está sozinho, estamos todos juntos. Necessitando de atendimento faça contato com a equipe:

Enfermeira Alessandra (ESF Serrano) (55) 984440589

Enfermeira Caticiane Schirmer (ESF Central) (55) 9 9637-2637

Enfermeira Janete Carvalho (ESF Central/ Serrano) (55) 9 9650-1582

Ou se preferir apoio emocional online disque: CVV (Centro de Valorização da Vida) 188.



REFERÊNCIAS

BROOKS, SAMANTHA K. ET AL. THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF QUARANTINE AND HOW TO REDUCE IT: RAPID REVIEW OF THE EVIDENCE. THE LANCET, 2020

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL CONSIDERATIONS DURING COVID-19 OUTBREAK. ATUALIZADO EM 18 DE MARÇO DE 2020.

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO:

SIQUEIRA. D.F.; CARMO. D.R.P.; CARVALHO. J.S.; SILVA. 2020. M.T. GUIA DE SAÚDE MENTAL DE ITAARA: APOIO NO ISOLAMENTO SOCIAL/QUARENTENA CORONAVIRUS COVID-19.