



Cuidados com a
Saúde Emocional
COVID-19

CUIDADOS COM A SAÚDE EMOCIONAL COVID-19

ENTENDENDO O CONTEXTO

Em um período atípico como o que estamos vivendo é natural o surgimento de algumas reações físicas e psicológicas relacionadas ao contexto de estresse.

Cada pessoa reage de maneira diferente diante de uma situação estressante. Porém, há algumas respostas que aparecem com maior frequência, como cansaço, sensação de confusão e sentimentos como frustração e raiva.

Por isso, em um momento de pandemia, algumas dificuldades emocionais são consideradas reações esperadas para a situação.

REAÇÕES ESPERADAS

Vejam algumas respostas físicas e psicológicas consideradas naturais para um período de pandemia:

- **Medo** (de adoecer, de contagiar outras pessoas, de perder entes queridos)
- **Angústia**
- **Pensamentos recorrentes relacionados a temas desagradáveis**
- **Tristeza**
- **Impotência**
- **Alterações do apetite e do sono**
- **Sensação de insegurança**
- **Instabilidade emocional**

SINAIS DE ALERTA

Embora certas reações sejam comuns diante do atual contexto, é preciso estar atento a determinados aspectos que indicam a necessidade de buscar ajuda especializada. É importante identificar se tais reações:

- **causam sofrimento intenso;**
- **impedem a realização de tarefas cotidianas;**
- **acarretam dificuldades significativas na vida familiar, social e profissional;**
- **despertam pensamentos repetitivos que provocam sofrimento;**
- **estão associadas a outras complicações (como ideação suicida e abuso de álcool ou de outras substâncias que causam dependência).**

Na presença de algum dos fatores elencados, recomenda-se a intervenção por profissional da área da saúde mental.

LIDANDO COM O ESTRESSE

Para melhor lidar com as situações de elevado estresse, é recomendável que você:

- procure identificar fontes de estresse (estressores):
 1. *externas*: conflitos interpessoais; desorganização da rotina pessoal e profissional; sobrecarga de demandas no lar e no trabalho; excesso de ruídos ambientais; entre outras; e
 2. *internas*: exigência excessiva voltada a si e aos outros; mágoas e ressentimentos; excesso ou falta de flexibilidade em relação aos próprios limites; entre outras;
- entre as fontes de estresse identificadas, tente minimizar aquelas que podem ser evitadas;
- ressignifique/reinterprete os estressores inevitáveis, buscando ver o lado positivo de cada um deles; e
- identifique recursos pessoais de manejo do estresse que você utilizou em outros momentos e que foram positivos. Embora o cenário seja diferente, as estratégias de gestão do estresse costumam ser efetivas em diferentes contextos.

Atenção! Quando as estratégias que você escolher utilizar não estiverem sendo suficientes para amenizar/estabilizar seu estado emocional, busque ajuda de um profissional da saúde para receber orientações específicas sobre a sua situação.

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Existem algumas estratégias de autocuidado que podem ser adotadas para minimizar os impactos psicológicos oriundos do contexto que estamos vivenciando.

- Procure executar atividades produtivas e de entretenimento para tirar o foco de pensamentos negativos. Há uma infinidade de ideias na internet que podem ser fortes aliadas nesta busca.
- Enfrente os problemas à medida que forem surgindo.
- Faça o que é possível e reconheça quando atingiu os seus limites, pois nem tudo pode ser resolvido por você. Às vezes, antigos paradigmas devem ruir para que novos possam surgir.
- Inclua na sua rotina momentos de relaxamento e procure desacelerar os pensamentos. É importante que guie a sua vida de forma a equilibrar responsabilidades com lazer.
- Mantenha ativa a sua rede socioafetiva por meio do contato frequente, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas. Quando sentir necessidade, compartilhe receios e medos com pessoas de confiança.
- Garanta pausas sistemáticas durante o trabalho. Se possível, pratique atividades ergonômicas em alguns desses intervalos.
- Coloque em prática os banhos de sol, tenha uma dieta equilibrada, realize exercícios físicos, descanse e, acima de tudo, reconheça a importância de cuidar de si.

Apesar de aparentemente simples, os tópicos sugeridos compõem uma acessível fórmula para o bem-estar e para o equilíbrio emocional.

Lembre-se! Tão importante quanto adotar as medidas de proteção para a saúde física é praticar com constância e engajamento as ações capazes de preservar a sua saúde psicológica.

DICAS ÚTEIS

1) Acesse o Portal Coronavírus e relembre as [orientações sobre os cuidados emocionais](#) para o período de *home office*.

2) Acompanhe as orientações e dicas de alongamento e ajustes do posto de trabalho para o período de isolamento domiciliar, disponibilizadas pela Seção de Ergonomia, Divisão de Projetos de Ações em Saúde, da Diretoria de Saúde:

<https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/coronavirus/orientacoes-em-video>

3) Caso queira buscar ajuda além do atendimento psicológico emergencial oferecido pela Diretoria de Saúde, o site <https://mapasaudental.com.br/> traz uma lista de lugares – em todo o Brasil – que oferecem atendimento psicológico (on-line e presencial) gratuito ou a preço social. Na citada página encontram-se também informações relevantes sobre saúde mental.

4) Há, ainda, serviços de atendimento psicológico gratuito ou a preço social criados para atender a demandas decorrentes da pandemia de Covid-19. Seguem alguns:

- *Psicólogos contra Covid-19* – psicólogos voluntários preparados para atuar de maneira solidária no enfrentamento à crise causada pelo novo coronavírus: agendamentos pelo WhatsApp (48) 99978-3665.

- *Serviço de Psicologia online do Hospital Universitário (HU)* – triagem e encaminhamento para psicólogos voluntários cadastrados: agendamentos pelo telefone (48) 3721-9145.

- *Serviço de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) gratuito*, para a comunidade de baixa renda: <http://hoje.unisul.br/atendimentos-servico-psicologia-grande-florianopolis-gratuitos/>.

CONTATO

Entre em contato com a Divisão de Atenção à Saúde por email: dsqv.das@tjsc.jus.br

REFERÊNCIAS

- Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais. 2020.
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.
- WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March, 2020.



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina