COVID-19

OMS DIVULGA GUIA DE CUIDADOS PARA SAÚDE MENTAL DURANTE PANDEMIA

ESM

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

USP

Fonte: https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792
Com base no guia compilado pelo Departamento de Saúde Mental da OMS, dirigido a diferentes grupos da sociedade.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA REDUZIR O ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA?

As consequências da **pandemia do novo Coronavírus** estão causando **pressão psicológica** e **estresse** em grande parte da população.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as **incertezas** provocadas pelo **Covid-19**, os **riscos de contaminação** e o **isolamento social** podem agravar ou gerar novos **problemas mentais**.

A SEGUIR, APRESENTAREMOS ALGUMAS DICAS DA OMS PARA ENFRENTAR AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E MENTAIS DO NOVO CORONAVÍRUS

ÀS MÃES E CUIDADORES DE CRIANÇAS
E
PESSOAS EM ISOLAMENTO

LEMBRE-SE DE QUE ESTAMOS TODOS NA MESMA SITUAÇÃO E NOSSAS AÇÕES AFETAM A SOCIEDADE COMO UM TODO.

1ª DICA

1. As crianças se expressam pela brincadeira

Ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Cada criança tem sua própria maneira de fazê-lo. Algumas vezes, a atividade criativa, jogos e desenhos podem ajudar. As crianças se sentem melhor e mais aliviadas quando podem comunicar os sentimentos num ambiente de apoio.

2ª DICA

2. Evite a separação, se não for possível, dicas:

Mantenha as crianças perto de seus pais e familiares caso seja seguro para elas. Evite a separação. Caso uma criança tenha que ser retirada de seus pais ou tutores, assegure-se de que ela será cuidada por outra fonte como **assistentes sociais** ou **equivalentes** e cheque a situação da criança regularmente.

Ainda mais, certifique-se de que durante o tempo da separação o **contato com os pais ou tutores seja feito duas vezes ao dia** por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada à idade da criança (por exemplo, mídia social dependendo da idade).

3ª DICA

3. Rotina: manter e criar

Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Pense em **atividades lúdicas** e **pedagógicas** para fazer com elas. Sempre que possível, **incentive** as crianças **a continuarem brincando** e se sociabilizando com os outros, mesmo que somente na família por causa do distanciamento social no momento.

4ª DICA

4. Crianças exigirão mais de nós

Em estresses e crises é normal para a criança buscar mais os pais e exigirem mais deles. **Fale** com seus filhos sobre o Covid-19 **de forma honesta** e **apropriada** à idade deles. Se eles tiverem preocupações, o fato de **falar** sobre elas **pode ajudar a baixar a ansiedade** das crianças.

Elas observam os pais, as emoções no ar e tiram daí seus mecanismos para lidar com as próprias emoções da melhor forma nesses momentos difíceis.

PESSOAS EM ISOLAMENTO

- Dica 1:
  - Fique em contato e mantenha sua rede de amigos e conhecidos, ainda que isolado tente ao máximo manter sua rotina e crie novas. Se as autoridades de saúde recomendaram distância física para conter o surto, você pode manter a proximidade digital com e-mails, redes sociais, telefone, teleconferências etc.

PESSOAS EM ISOLAMENTO

- Dica 2:
  - Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Envolva-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar. O exercício constante, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam. Mantenha tudo em perspectiva. Os agentes de saúde em todos os países estão atuando para que os mais afetados pela pandemia recebam assistência e cuidados.

PESSOAS EM ISOLAMENTO

- Dica 3:
  - Uma enxurrada constante de notícias sobre o surto pode levar qualquer um à ansiedade e ao estresse. Siga as notícias confiáveis e evite boatos e "fake news" que vão somente causar mais desconforto e dissabor.

Material baseado no guia compilado pelo Departamento de Saúde Mental da OMS

Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792

Criação dos slides: Erika Rodrigues Colombo

Doutoranda IP e colaboradora do Escritório de Saúde Mental da USP

Bolsista FAPESP (Processo n° 2019/02999-1)

Coordenação: Andrés Eduardo Aguirre Antúnez

Coordenador do Escritório de Saúde Mental da USP

Projeto Regular FAPESP (Processo n°18/19520-8)

ESM

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

USP