



Como cuidar da saúde mental durante a pandemia do Novo Coronavírus?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declara que não há saúde sem saúde mental. Portanto, neste momento, vivencia-se uma crise inédita em termos de proporção em nossa história recente no campo da saúde, com consequências diretas para a saúde mental que devem ser legitimadas e colocadas em pauta.

A pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19) gerou profundas mudanças na rotina particular e na organização do trabalho de grande parte da população, com impacto significativo na vida socioafetiva diante da necessidade do isolamento social, visto como medida preventiva imprescindível para a não propagação do vírus.

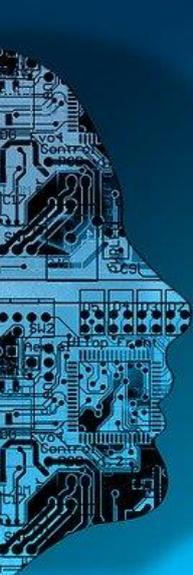




Essas transformações têm provocado repercussões na saúde mental de todos, favorecendo o surgimento de ansiedade, tristeza, medo, raiva, irritabilidade, letargia, aceleração, ou seja, uma variedade de sintomas e emoções. Além disso, nos casos em que há quadros de transtornos mentais e comportamentais diagnosticados, estes poderão ser agravados perante esse clima de tensão, incertezas relacionadas ao futuro e distanciamento físico entre as pessoas.

No Brasil, a cultura que rege as relações sociais tem no contato físico uma das mais relevantes formas de manifestação de afeto. Considerando isso, a proibição de abraços, beijos, apertos de mãos, demanda novos meios de demonstração de carinho e cuidados. O confinamento em casa traz desafios para as relações familiares, colocando juntos no mesmo espaço físico, por um período longo, pessoas que no dia a dia se viam em momentos de pausa do trabalho e de outras atividades.

“...surgimento de ansiedade, tristeza, medo, raiva, irritabilidade, letargia, aceleração...”



É preciso ressignificar os relacionamentos e construir outras formas de interação com familiares e amigos. As redes sociais assumem nesse contexto importância vital para que as conexões ocorram. Os corpos podem estar isolados, mas o afeto, o amor, todos os sentimentos que nutrem as relações não precisam ficar confinados. Por isso, utilize as tecnologias da comunicação que estão disponíveis para cultivar as redes sociais de apoio que compõem a sua vida.

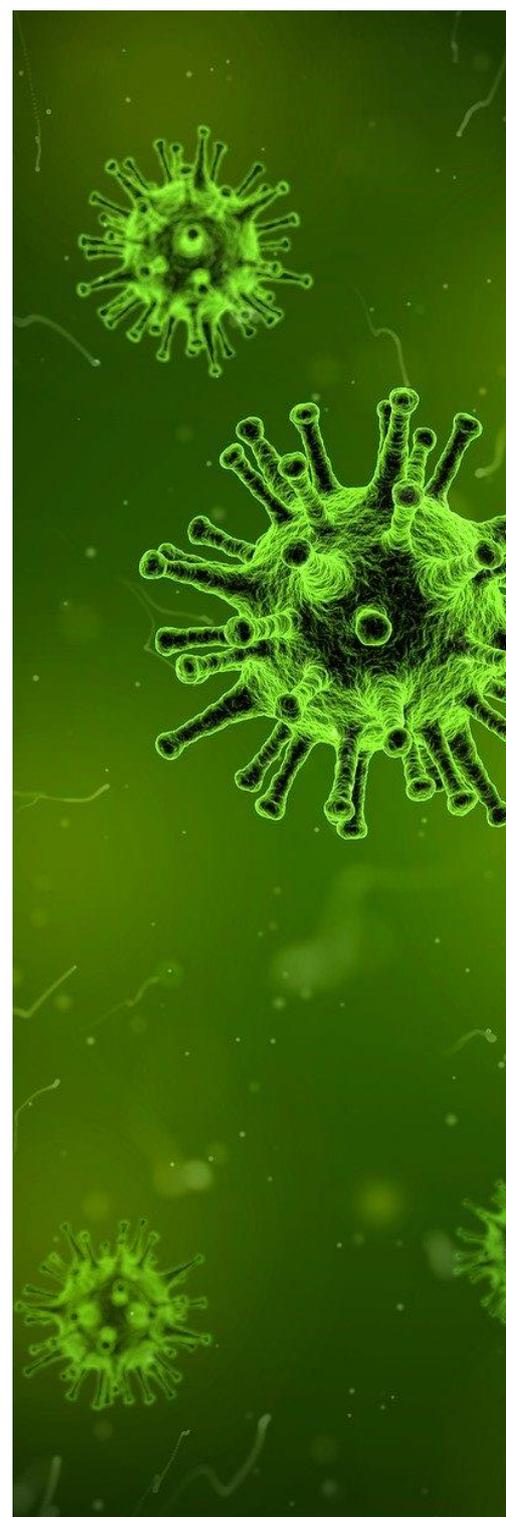
Novas configurações dos ambientes e dos processos de trabalho são desenvolvidas, modificando, inclusive, as relações socioprofissionais. O “teletrabalho” exige, então, novas competências, a reorganização do espaço doméstico com conciliação das demandas pessoais e laborais, reestruturação dos modos de trabalhar e práticas de gestão que sejam capazes de liderar as equipes, preservando a saúde e o bem-estar dos “teletrabalhadores”.





É preciso que as organizações de trabalho estejam atentas e promovam estratégias que possibilitem a realização do trabalho alinhada aos desafios vivenciados pelos servidores, neste momento. Cooperação, solidariedade, respeito mútuo, critérios e orientações estruturados e transparentes sobre como conduzir o teletrabalho, promoção de espaços virtuais individuais e coletivos de escuta e de fala são fundamentais para o cumprimento ético e social das instituições no cenário da pandemia.

Outro elemento importante para a saúde mental refere-se aos cuidados e manejos mediante a sobrecarga de informações disponibilizadas nos mais variados meios de comunicação. É essencial atentar-se para a qualidade das informações e selecionar fontes confiáveis na prestação dos dados a respeito da COVID-19. Existem, infelizmente, *Fake News* (notícias falsas ou maquiadas) sobre o tema em questão que prejudicam o combate eficiente ao Novo coronavírus e a adoção pessoal e/ou institucional de abordagens terapêuticas e de cuidados adequadas. Não repassar notícias falsas ou de fonte duvidosa é responsabilidade central no processo de proteção e luta contra o Novo Coronavírus. Busquem atualização das informações em canais oficiais, nos quais as autoridades sanitárias e cientistas sejam os responsáveis pelo material divulgado. Procurem, ainda, não passar o dia todo pesquisando e abordando de modo monotemático as conversas. Tragam outros temas para suas reflexões e interações.

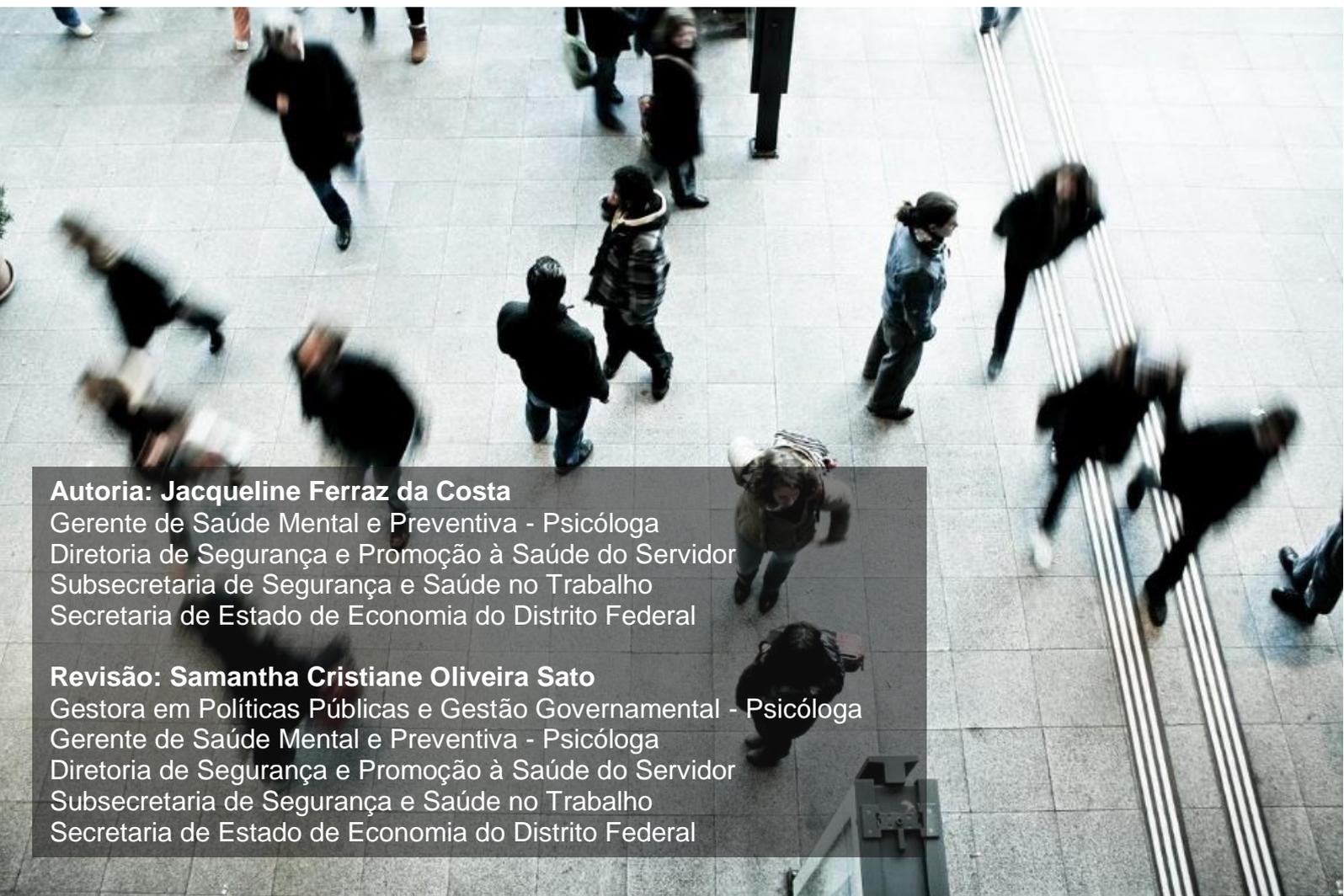




A saúde mental também depende de bons hábitos alimentares, de cuidados com o sono, de atividade física regular e da organização do ambiente, assim como evitar o uso ou abuso de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas para que esses aspectos em conjunto contribuam para uma rotina de autocuidado e manutenção da imunidade.

Vale ressaltar que é importante não abandonar os tratamentos psiquiátrico e psicoterápico em andamento, assim como, outros necessários para cuidar de processos de adoecimento que não são de ordem psicológica. Inclusive, esses atendimentos, no cenário atual, poderão ser feitos de modo online.

Cuidar da saúde mental implica cuidar da vida. Não existe receita universal. Observe sua realidade e busque o equilíbrio possível. Sejam os nosso melhor aliado, praticando o autocuidado, o respeito àqueles que estão à nossa volta e à saúde mental subjetiva e coletiva.



Autoria: Jacqueline Ferraz da Costa

Gerente de Saúde Mental e Preventiva - Psicóloga
Diretoria de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor
Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho
Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal

Revisão: Samantha Cristiane Oliveira Sato

Gestora em Políticas Públicas e Gestão Governamental - Psicóloga
Gerente de Saúde Mental e Preventiva - Psicóloga
Diretoria de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor
Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho
Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal