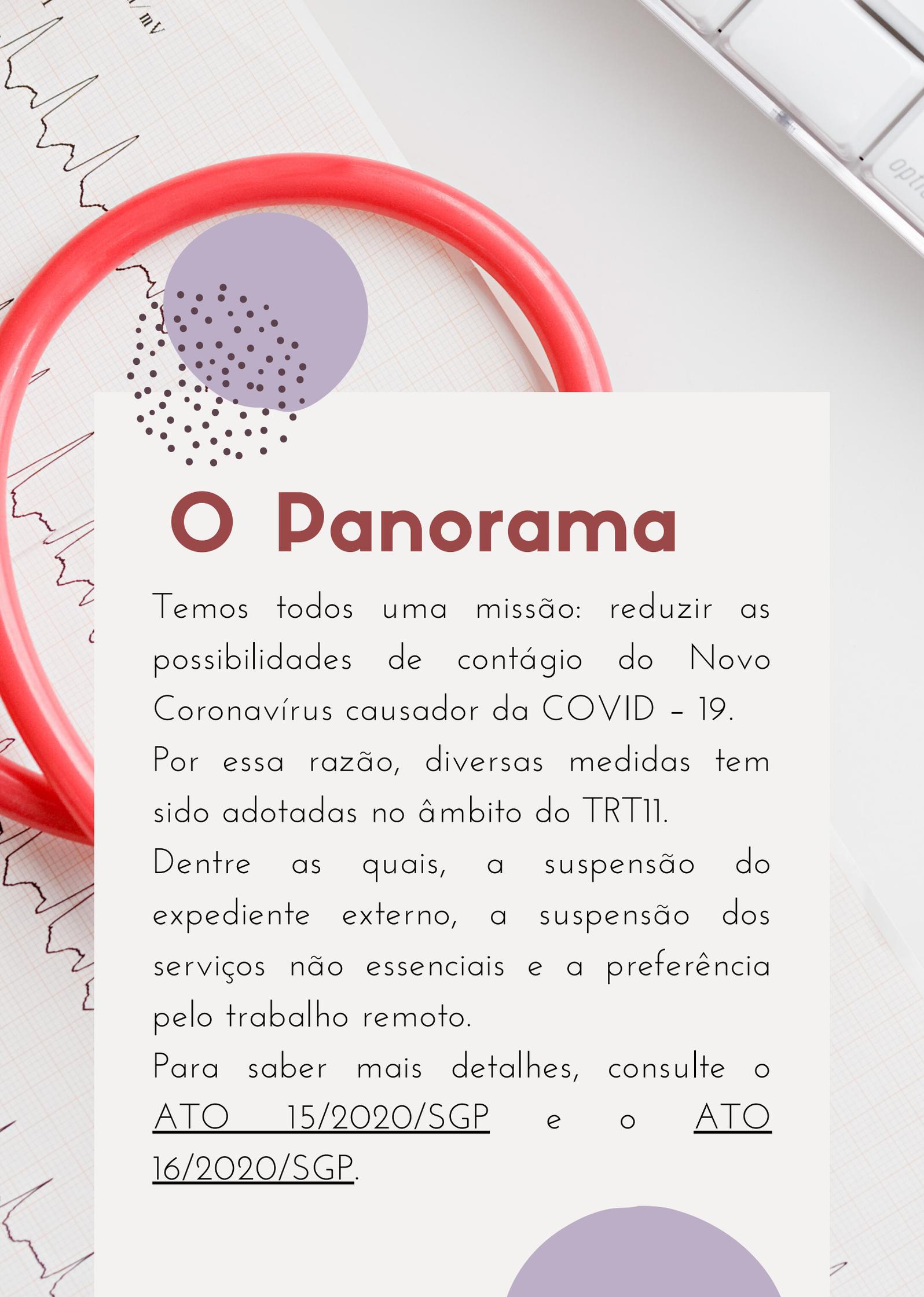


O COVID-19 E OS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Elaborado por Carolina J. Pinheiro*

* Psicóloga - CRP 20/07730





O Panorama

Temos todos uma missão: reduzir as possibilidades de contágio do Novo Coronavírus causador da COVID - 19.

Por essa razão, diversas medidas tem sido adotadas no âmbito do TRT11.

Dentre as quais, a suspensão do expediente externo, a suspensão dos serviços não essenciais e a preferência pelo trabalho remoto.

Para saber mais detalhes, consulte o [ATO 15/2020/SGP](#) e o [ATO 16/2020/SGP](#).

E COMO CUIDAR DA

SAÚDE MENTAL

DIANTE DESSE
CENÁRIO?

Evite o excesso de informações

A quantidade de informações que recebemos no dia-a-dia é imensa. Em momentos de crise, esse número aumenta significativamente, incluindo muitas notícias falsas. Isso pode aumentar a nossa sensação de incerteza e angústia.

Tente filtrar a quantidade e a qualidade das informações recebidas. Consulte fontes confiáveis uma ou duas vezes ao dia.



Cuide de seu corpo

Se você possui uma rotina de exercícios, tente adaptá-la ao espaços e aos recursos disponíveis. Se você não possui, você pode tentar praticar alongamento, meditação, ioga, entre outras atividades que você se identifique. Que tal?

Manter uma alimentação equilibrada, evitar o abuso de álcool ou drogas também faz diferença para saúde física e mental.

Faça coisas que você gosta

Ouvir uma boa música, cozinhar, pintar, escrever, fazer um curso *online*, ler aquele livro esquecido, retomar aquele hobby que você adorava, ou assistir aquela série ou filme que te recomendaram, você pode aproveitar o tempo disponível para isso.



Pratique a Resiliência

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo e lembre-se que isso **não durará para sempre**.

Aproveite para colocar as coisas em ordem

Sabe aquela limpa no armário, aquele álbum de fotografias que você sempre quis montar, ou até mesmo aquelas plantinhas que estão precisando ser reenvasadas?

Então, você pode usar o tempo para fazer essas e outras coisas que ajudem a ocupar e relaxar sua mente.



Tente manter uma rotina

Fazer as coisas nos mesmos horários, estabelecendo uma rotina de trabalho e autocuidado pode te ajudar a ter um dia mais organizado e tranquilo.

Evite trabalhar de pijama e organize um local adequado para suas atividades.

Se conecte com pessoas



Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas *online* e interagir com os que estão na sua casa. Você também pode ligar para amigos e vizinhos.

Seja para fornecer uma assistência extra a quem necessita ou mesmo para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!



Não propague estigmas e preconceitos



Seja empático com todos aqueles que são afetados, brasileiros ou estrangeiros. Atuar juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade na abordagem à COVID-19.

Não pare seu tratamento

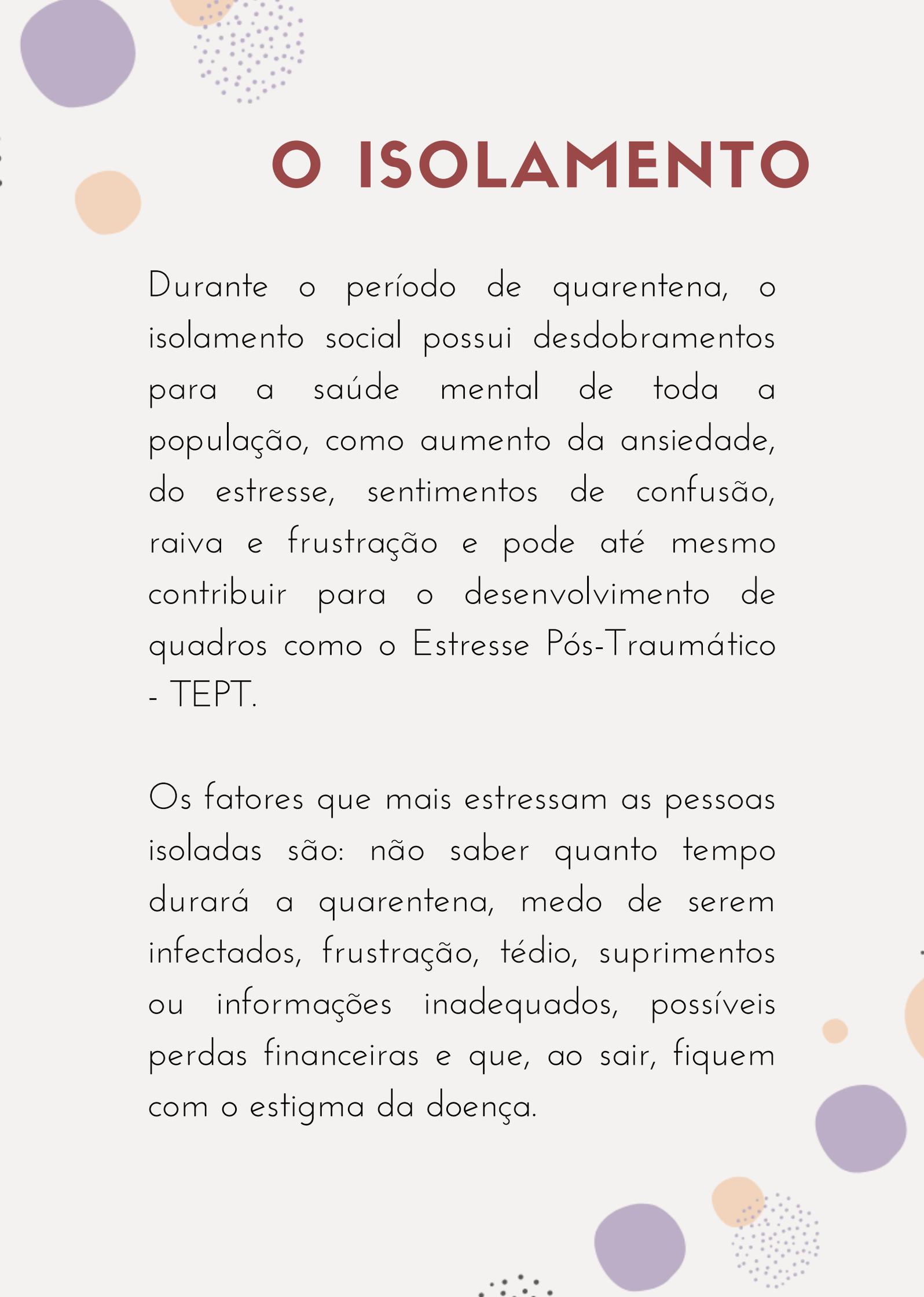


É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico ou psicoterapêutico, é importante que você não pare. Continue a medicação e caso perceba alguma alteração, procure seu médico assistente. Informe-se com seu psicólogo se ele pode atendê-lo por meios eletrônicos enquanto não puder sair de casa.

Peça ajuda, se precisar



Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, deprimido, pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo, familiar ou ainda o CVV (188).



O ISOLAMENTO

Durante o período de quarentena, o isolamento social possui desdobramentos para a saúde mental de toda a população, como aumento da ansiedade, do estresse, sentimentos de confusão, raiva e frustração e pode até mesmo contribuir para o desenvolvimento de quadros como o Estresse Pós-Traumático - TEPT.

Os fatores que mais estressam as pessoas isoladas são: não saber quanto tempo durará a quarentena, medo de serem infectados, frustração, tédio, suprimentos ou informações inadequados, possíveis perdas financeiras e que, ao sair, fiquem com o estigma da doença.



Lembre-se, tente manter contato com pessoas que você ama *online* ou através de ligações telefônicas.

O bom humor, *sem banalizar a situação*, também auxilia no enfrentamento das situações desafiadoras. Utilize-o também nos contatos realizados.

Além disso, **não hesite em pedir ajuda.**

Para aqueles que possuem condições de ajudar outros em necessidade, se disponibilizem no que for possível.

Manter o senso de coletividade e a solidariedade são fundamentais para que possamos passar por momentos como este.





O TELETRABALHO

O teletrabalho, ainda que temporário, pode causar impacto significativo na rotina do trabalhador e na de sua família.

Em 2018, lançamos uma cartilha intitulada "Orientações em Saúde e Ergonomia para o servidor em teletrabalho", onde abordamos diversos aspectos pertinentes à essa modalidade como: a escolha do melhor local e condições para sua estação de trabalho, desafios de trabalhar em casa e outros temas.

Você pode acessá-la na intranet ou clicando [aqui](#).



ROTINA

Mesmo sendo desafiador, tente fazer ajustes para manter a rotina o mais natural possível:

- Estabeleça horários para trabalhar, organizar a casa, passar tempo com os filhos, demais familiares e animais de estimação;
- Faça intervalos durante a jornada de *home office*;
- Mantenha o horário habitual das refeições;
- Utilize técnicas de gestão do tempo*, como o "Getting Things Done - GTD", o Pomodoro, a Lista de Tarefas, e outros.

* Para saber mais sobre essas técnicas clique [aqui](#).

O TELETRABALHO E A FAMÍLIA

Sabemos que estamos vivenciando um período atípico. Grande parte das escolas também estão com suas atividades suspensas. Com todos em casa, é desafiador manter a rotina da mesma forma.

Então, como lidar com as demandas do trabalho e da família?

Lembre-se, o ponto de partida é sempre o respeito à individualidade, o compartilhamento de tarefas, a comunicação e o afeto.





E as crianças e adolescentes?

Depois que você já conseguiu estabelecer uma boa rotina e está manejando de forma satisfatória suas atividades, muitas vezes as interrupções causadas pelas demandas realizadas pelas crianças e adolescentes podem aumentar.

Neste caso, considere que:

- A rotina deles também está diferente;
 - Eles também ficam entediados, ansiosos, assustados ou sobrecarregados;
- 



- As crianças se sentem aliviadas se puderem expressar e comunicar seus sentimentos em um ambiente seguro e acolhedor;

- Eles não possuem a mesma capacidade que você para realizar a gestão da própria rotina.

Com isso em mente, o tempo de qualidade dispensado com crianças e adolescentes acaba sendo fundamental para que o período de quarentena transcorra da melhor forma possível.

Estabeleça e informe quais são os períodos de trabalho, estudo, alimentação e lazer. O estabelecimento desses horários pode ser realizado de forma conjunta e exposto em um quadro visível na casa.

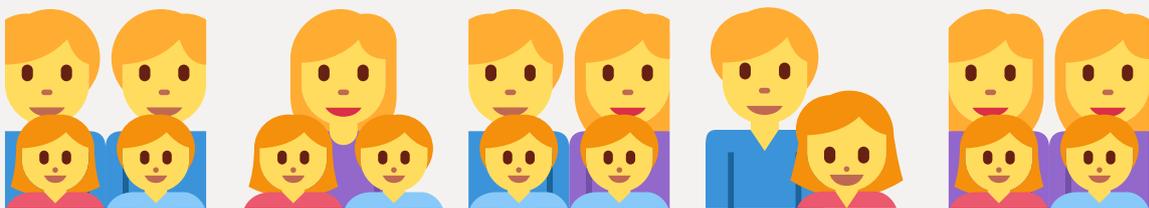


É importante que os adultos cumpram os acordos firmados.

Manter certa previsibilidade e ritmo nos períodos definidos para cada atividade auxilia na redução da ansiedade e na sensação de calma.

O diálogo e a compreensão são essenciais para que os sentimentos sejam expressados e acolhidos.

A família também pode fazer acordos sobre o cardápio, a hora do silêncio e do barulho, o horário com o *pet* e sobre os cuidados com a casa.



Deixe a criatividade rolar!

Desenhar, pintar, dobradura simples, criar novos objetos a partir de papelão e outros materiais como massinha e revistas antigas, permite que a criatividade seja exercida sem limites (e não somente das crianças).

Os desenhos podem ser baseados nos personagens vistos nos desenhos e programa prediletos, nos animais conhecidos, na paisagem vista ou mesmo aqueles disponíveis para impressão através na *internet*.

Aqui a missão é deixar a imaginação rolar!

Contação de Histórias

Você pode separar um período para realizar a contação de história, a partir de livros ou histórias disponíveis na internet. É possível usar um tapete e almofadas para criar um ambiente aconchegante e interativo.

Pelo Instagram alguns perfis farão *lives* com contação de histórias para entreter as crianças durante esse período:

- @fafaconta
- @maequela
- @carollevy
- @marinabastoshistorias
- @camila.genaro
- @marianebigio





Jogos offline



Sabe aquele quebra-cabeça que está guardado? Ou mesmo aquele jogo de tabuleiro que está até empoeirado? Esse pode ser o momento de resgatá-lo!

Se você não tiver nenhum, não tem problema, é possível criar o próprio tabuleiro com algumas dicas:

- Brinque com as referências (pode se basear em algum já conhecido), utilizando cartolina e outros materiais;
- Não desista na primeira ideia ou tentativa;
- O momento de construir o tabuleiro também pode ser uma atividade em grupo!



Guia TempoJunto COVID-19

A Patrícia Marinho e a Pat Camargo são autoras do site "TempoJunto" e desenvolveram um guia* contendo brincadeiras e atividades para a criançada.

Além disso, elas também disponibilizaram uma playlist com músicas para balançar o esqueleto.



*Clicando na imagem, você será direcionado ao site.



KIT de Sobrevivência

A Estéfi Machado criou um "Kit de sobrevivência para uma quarentena brincante", contendo 40 atividades que podem ser realizadas com bastante alegria e facilidade.

Você acessa o material [aqui](#).





Livro sobre o Coronavírus

A autora Manuela Molina criou um e-book para explicar para crianças abaixo de 7 anos sobre o Coronavírus.

Nele, são abordados temas como: a transmissão, os cuidados necessários e permite que as emoções vivenciadas com a pandemia sejam expressadas.

Ele pode ser acessado, em sua versão em português, através deste [link](#).





Recomendações UNICEF/OMS

A UNICEF e a OMS divulgaram um documento onde constam as principais mensagens e ações para a prevenção do Coronavírus (COVID-19) em escolas.

Ainda que as crianças e adolescentes estejam com as atividades suspensas. Trata-se de um documento com importantes orientações para a rotina atual, inclusive com orientações psicossociais.

O material pode ser acessado [aqui](#).



Museus Online

O Google Arts & Culture utiliza a tecnologia do Street View oferecendo visitas virtuais gratuitas a algumas das maiores galerias do mundo.

O site é mantido pela Google em parceria com diversos museus.

Acesse [aqui](#).



Lista com livros, filmes, séries e podcasts

Aqui vão algumas recomendações de livros, filmes, séries e podcasts que podem fazer refletir sobre o momento atual e também garantir algumas risadas e lágrimas.

LIVROS

O Amor nos Tempos do Cólera (1985), Gabriel G. Márquez

Ensaio Sobre a Cegueira (1995), de José Saramago

Viver a Catástrofe Total (2017), de Jon Kabat-Zinn

Isso Também Vai Passar (2016), de Milena Busquets

Hoje (2014), Eva Montarani (Livro Infantil)

FILMES

Divertidamente

Patch Adams, o amor é contagioso



Up - Altas Aventuras
A Viagem de Chihiro
A Vida é Bela
Lion
Parasita
A invenção de Hugo Cabret
Até o Último Homem
Eu, Daniel Blake
Você não estava aqui

SÉRIES

Black Mirror
Explicando
Queer Eye
The Good Place
The Handmaid's Tale
This is Us
Westworld

PODCASTS

Coisa de Criança, por Paizinho, Vírgula!
Hoje Tem, com Leila Germano
Imagina Só, um podcast de histórias para
crianças
Mamilos
Naruhodo
Café da Manhã
Xadrez Verbal





OMS e recomendações em Saúde Mental

A OMS divulgou dicas e recomendações fundamentais para enfrentar as consequências psicológicas e mentais do novo coronavírus.

A pandemia tem gerado e agravado o estresse na população afetada pelo risco de contaminação, pela incerteza, pelo isolamento social e pelo desemprego.

As recomendações são para a população geral, aos agentes de saúde, aos líderes de equipe e supervisores em postos de saúde, aos cuidadores de crianças e aos idosos, cuidadores e pessoas com problemas de saúde

Para acessar as recomendações em português, clique [aqui](#).





SUGESTÕES

Se você possui alguma
sugestão, por gentileza,
encaminhe para:

caroljpinheiro@gmail.com



REFERÊNCIAS

Este material não poderia ter sido criado sem outras pessoas e instituições que estão compartilhando suas criações e pesquisas.

BLOG "TEMPOJUNTO"

BLOG DA ESTÉFI MACHADO

INSTITUTO VITA ALERE

MANUELA MOLINA

MINDHEART.CO

MINISTÉRIO DA SAÚDE

MONICA BENINI

OMS

ONU

PLATAFORMA INTEGRADA DE

VIGILÂNCIA EM SAÚDE

UNICEF

AGRADECIMENTOS

A todos as psicólogas e psicólogos dos Tribunais Regionais do Trabalho e do Poder Judiciário que compartilham o fazer com criatividade e apoio constante e que também auxiliaram no envio de materiais.

Aos colegas da Seção de Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 11ª Região, Dr. Evandro Carlos Miola - Médico do Trabalho e Dr. Heider Cesar Rodrigues, Psiquiatra com quem as discussões são inspiradoras e que constantemente me levam a refletir sobre as práticas em saúde que conduzimos.

À Psicóloga Larissa Albertino que possui olhar aguçado e sensível. Obrigada por gentilmente ter revisado este material.

