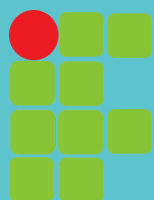




# Cuidados em Saúde Mental

**ENFRENTAMENTO AOS IMPACTOS  
PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELO  
NOVO CORONA VIRUS -COVID-19**



**INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS**  
Campus Itacoatiara



Não se assuste se você nesses primeiros 3 meses em que se deu essa Pandemia, sentir-se em constante estado de alerta, com preocupações acentuadas frente ao futuro, com familiares, consigo mesmo, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Todas essas reações são esperadas para esse momento. Ou seja, todas essas Reações Anormais são comuns em desastres e eventos nessa magnitude, vistas como respostas normais frente a situação Anormal que todos estamos vivenciando.

Estima-se, que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados.



A pandemia Covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto suas características:

- Risco de ser infectado e infectar outros;
- Sintomas comuns de outros problemas (febre, por exemplo) podem ser confundidos com Covid-19;
- Preocupação por seus filhos ficarem sem as referências de cuidado e trocas sociais;
- Distanciamento da rede socioafetiva: avós, amigos, vizinhos, etc;
- Alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social,
- Insegurança com relação ao protocolos de biossegurança, devido a grande circulação de fakenews em redes sociais e demais meios tecnológicos;
- Necessidade de mudar sua rotina, mudar planos.



## AS REAÇÕES MAIS FREQUENTES INCLUEM:

Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
- Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;



É esperado também a sensação recorrente de:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Inquietude;
- Impaciência;
- Angústia;
- Tristeza.

Em caso de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.



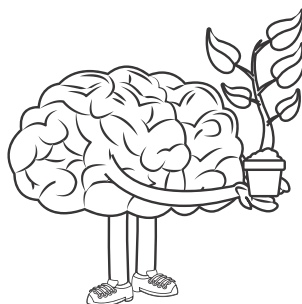
Entre as reações comportamentais mais comuns estão:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho...);
- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da nossa família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.
- Violência (aumento da violência doméstica e da violência direcionada aos profissionais de saúde;

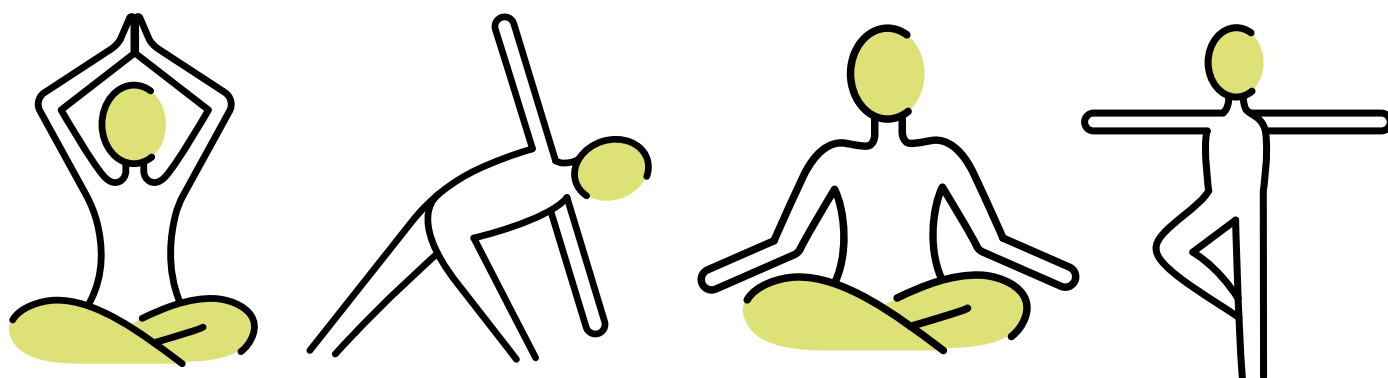
## AS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA, RECOMENDAM:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);

- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela pandemia, busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;



- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário);
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias
- utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Buscar fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde;
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;
- Compartilhar as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.





Caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional, busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.



**CONTATO PSICOLOGA IFAM:  
(92) 992351653 / Suziane - Psicóloga do  
Campus Itacoatiara  
Entre em contato e agende um  
atendimento.**

**Para mais informações ou encontrar  
outros profissionais  
acessar site institucional**

**<http://www2.ifam.edu.br/campus/Itacoatiara>  
a>**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19. Versão 1.5, março 2020. IASC – Inter-Agency Standing Committee.

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March,2020.

Médicos sem Fronteiras, [www.msf.org.br](http://www.msf.org.br).

Cartilha Fiocruz. Curso nacional de atenção psicossocial e saúde mental na Pandemia Covid-19,EAD-2020

**Este material foi adaptado e contextualizado pela psicóloga Suziane e ilustrado pela coordenação de comunicação do Instituto Federal do Amazonas - Campus Itacoatiara. Nossos canais de comunicação continuam abertos para qualquer dúvida que possa surgir:**



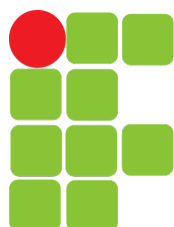
<https://www.facebook.com/Ifamitacoatiara>



<https://www.instagram.com/ifamitacoatiara>



<http://www2.ifam.edu.br/campus/itacoatiara>



**INSTITUTO FEDERAL**  
**AMAZONAS**  
Campus Itacoatiara