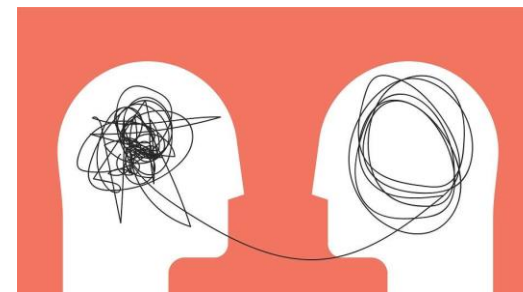


CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID - 19



A NECESSIDADE DE CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA



COM O SURGIMENTO DA COVID-19, HOUVE UMA MUDANÇA BRUSCA NA FORMA COMO VIVEMOS, SEJAM PELAS TRANSFORMAÇÕES NA ROTINA, NECESSIDADE DE ISOLAMENTO SOCIAL, CONVIVÊNCIA EM TEMPO INTEGRAL COM PESSOAS EM NOSSAS CASAS OU PELO APARECIMENTO DE INÚMERAS SENSACIONES ENVOLVIDAS NESSE CENÁRIO, COMO MEDO, DESESPERANÇA, ANSIEDADE, TRISTEZA E OUTRAS EMOÇÕES.

CONSIDERANDO ESTES FATOS, CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É UMA NECESSIDADE URGENTE!

POR ISSO, ACOMPANHEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES EM RELAÇÃO AOS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DE TODOS DURANTE ESSE PERÍODO.

1ª DICA

ESTABELEÇA UMA ROTINA PARA O PERÍODO



- Estipule horários para suas atividades de segunda a sexta. A manutenção ou criação de uma nova rotina é extremamente importante para a regulação emocional dos indivíduos. Observe algumas sugestões abaixo que serão adaptadas de acordo com as possibilidades de cada família.



HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA
8:00	ACORDAR	ACORDAR
8:30	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
9:00	HOME OFFICE	ARRUMAR A CASA
12:00	ALMOÇO	ALMOÇO
13:00	HOME OFFICE	FAZER EXERCÍCIOS COM AS CRIANÇAS / DESENHAR
17:00	DESCANSO / LANCHE / NOTICIÁRIO	LANCHE DA TARDE
18:00	ATIVIDADE FÍSICA	DESCANSAR / ASSISTIR TV / BRINCAR COM AS CRIANÇAS
19:30	JANTAR / LANCHE	JANTAR
20:00	LAZER- NOTICIÁRIO / FILME/ REDE SOCIAL /	LAZER- NOTICIÁRIO / FILME/ REDE SOCIAL / SÉRIE /
22:00	DORMIR	DORMIR

2ª DICA

ORGANIZE O ESPAÇO DE ESTUDO E DE TRABALHO



- Organize um espaço para o home office/estudo individual ou com as crianças, que seja confortável e, razoavelmente, distante da movimentação da casa, para evitar interrupções no trabalho e no estudo;
- Deixe disponibilizado nesse espaço todo o material que deverá ser utilizado para o home office e/ou estudo das crianças;
- Obs: Para organizar os horários de estudo ou de realização de atividades com as crianças procure estabelecer um momento posterior a finalização das atividades dos adultos. Exemplo: depois de arrumar a casa, após o home office ou a preparação da comida, dentre outras tarefas, para que seja possível dedicar mais atenção a elas.

3ª DICA

CONTINUE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA



- Estabeleça um horário na rotina para a realização de atividade física. As crianças podem ser incluídas nesse momento, como uma atividade lúdica, sem, é claro, terem que fazer os mesmos exercícios dos adultos. Existem muitos profissionais de educação física e academias disponibilizando vídeo-aulas em canais nas redes sociais para a prática de exercícios em casa. Entre em contato com a sua academia ou com o seu professor, caso já estivesse praticando alguma atividade ou esporte.

4ª DICA

FILTRE AS INFORMAÇÕES RELACIONADAS AO CORONAVÍRUS E REDUZA O TEMPO DEDICADO A ELAS



- Busque informações relacionadas ao tema em fontes confiáveis (oficiais) e em diferentes canais de comunicação;
- Não compartilhe informações de fontes não oficiais;
- Estabeleça um horário na sua rotina dedicado a se informar sobre o tema, por exemplo: noticiário da noite, que faz um resumo das principais notícias do dia. Não dedique tempo integral ao acompanhamento das informações, isso causa extremo desgaste emocional, o que não é **saudável**.

5ª DICA

MANTENHA CONTATO REMOTO COM FAMILIARES E AMIGOS



- Mantenha contato social através das redes e aplicativos de comunicação via internet para conversar, orientar e demonstrar carinho, preocupação e amor ao próximo. O isolamento é físico, não precisa ser social. O fortalecimento dos vínculos emocionais é uma importante ferramenta para o equilíbrio mental nos momentos de crise. Cria-se assim uma atmosfera de segurança na medida que percebemos que não estamos sozinhos.



6ª DICA

CONVERSE COM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES



- Não falar sobre o assunto ou privar a criança/adolescente de informações em uma tentativa de protegê-los jamais dará conta de neutralizar o contato deles com a realidade. Eles vivem o contexto da pandemia, percebem as mudanças de humor dos que moram com eles, o medo, a irritabilidade, vivem a mudança da rotina, ou seja, são parte integrante de todas essas relações.
- Em primeiro lugar, os jovens precisam e merecem ser esclarecidos do que está acontecendo independente de suas faixas etárias. O que diferenciara o diálogo será o conteúdo e a forma de se falar com eles, fato que dependerá da idade e do nível de maturidade de cada um.
- Eles precisam saber o que é a doença, as formas de transmissão, as medidas de proteção, a necessidade de mudança da rotina e de isolamento. Eles precisam ser direcionados por um adulto que lhes defina uma nova rotina e uma nova forma de se relacionar com o mundo, temporariamente. Precisam se sentir seguros, e quem lhes dará essa segurança será o ADULTO da relação.
- Portanto, deixe-os à vontade para conversar sobre seus sentimentos;
- Deixe-os à vontade para esclarecer possíveis dúvidas;
- Pergunte-os como se sentem sobre o que está acontecendo e tente estabelecer alternativas para um maior conforto emocional.

7ª DICA
SEJA SOLIDÁRIO!



- Nada melhor do que se sentir útil a alguém ou a uma causa. Procure se informar, dentro da sua comunidade, sobre como você pode ajudar as pessoas em situação de risco. Busque com criatividade, cuidado e responsabilidade auxiliar as pessoas com seu trabalho, caso possível. Ajuda nunca é demais e é sempre bem-vinda. Quem ajuda o próximo se mantém ocupado com tarefas produtivas que geram bem estar físico e emocional.



FIQUEM BEM E CONTEM CONOSCO!

Acompanhem essas e outras orientações no site: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>, que disponibiliza um guia de cuidados com a saúde mental durante a pandemia, elaborado pela OMS.

E lembrem-se, isso vai passar!

Autora: Nicole Colucci Rabello
Psicóloga Escolar CAp - UERJ