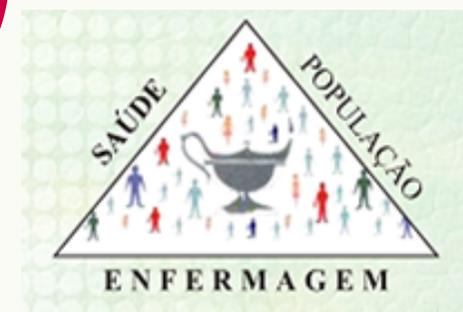


# Saúde Mental e Covid-19



## Bolsistas:

Victor de Souza Miranda Costa

Lorrayne Franklin de Mello

Larysa Soares de Oliveira

 @tecnoedu.unirio

 @tecnoedu.unirio

**Coordenadora:**

Ana Cristina Silva Pinto

Trata-se de um manual com alguns cuidados simples que podem auxiliar nesse período de isolamento social que contribuam para a manutenção da saúde mental.

## O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Em meio a essa situação, cercado por medos, frustrações, preocupações e incertezas, cuidar da nossa saúde é essencial. Para lidar com tudo isso, devemos lançar mão de algumas ações que venham contribuir para a manutenção da nossa saúde mental. Fazer atividades físicas, alongamentos, manter a qualidade de sono adequada, manter a vida social por meios eletrônicos e se programar para manter uma rotina diária, são exemplos de atividades que são fundamentais para cuidarmos do corpo e da mente enquanto passamos por esse momento.

# Crianças

Nessa fase da vida, a criança deve ir em busca de maneiras de se expressar. Busque conversar com seus filhos, encontre uma forma de ajudá-los a expressar seus sentimentos, converse com as crianças, tente estimulá-las com brincadeiras e mantenha uma rotina familiar.

Atividades lúdicas, educativas ou que estimulem interação familiar podem ser um forte aliado no cuidado a saúde mental das crianças.

**Ex: desenhar, pintar, jogos de tabuleiro, cantar, dançar, mímica e etc.**

**Figura 1 - Sem título**



**Fonte: Modificado de Tarishart (2018, p.1).**

**Figura 2 - Sem título**



**Fonte: (SAYDAUNG, 2020, .1)**

# Adolescentes

A adolescência é uma fase vital para o desenvolvimento de hábitos sociais e emocionais que serão levadas para toda a vida, sendo assim, é importante que se dê atenção a esse público para que se minimize os determinantes que possam contribuir negativamente a saúde mental, como depressão e a ansiedade que assolam tanto os adolescentes.

Sendo assim, algumas atitudes pode ser tomadas para que se minimize esses fatores estressantes, como:

- **Equilibrar horário de estudo e entretenimento;**
- **Evitar uso excessivo de aparelhos eletrônicos;**
- **Crie uma rotina;**
- **Mantenha contato com seu círculo de amizade por meio virtual;**
- **Crie distrações como leituras, filmes, séries e etc;**
- **Procure apoio de amigos e adultos.**

**Figura 3 - Sem título**



**Fonte: (OVERHATE, 2017, p.1).**

**Figura 4 - Sem título**



**Fonte: (IJMAKI, 2016, p.1).**

# Adultos

É importante tentar equilibrar a atividade laboral com os afazeres de casa.

Simple atividades como: arrumar a casa, fazer exercícios físicos, dançar, ouvir música, brincar com os filhos, manter contato com amigos e familiares, fazer atividades relaxantes podem ser benéficas para manter a saúde da mente e do corpo.

Vale destacar que nas atividades laborais é aconselhável que se estimulem pequenos intervalos, exercícios de alongamento e relaxamento; caso perceba que algum colega de trabalho sofra risco de desenvolver algum problema mental devido ao estresse crônico, procure o líder da equipe.

**Figura 5 - Sem título**



**Fonte: Modificado de Hassan (2017, p.1).**

**Figura 6 - Sem título**



**Fonte: (AZZAMKAMOLOV, 2016, p.1)**

# Idosos

Na população idosa, manter alguns hábitos e estimular novos podem fazer com que esse momento de isolamento social sejam menos danosos a saúde mental evitando estresse, ansiedade, diminuindo o medo e a insônia que podem acarretar nesse momento de afastamento. Entre elas, podemos destacar:

- Brincar com animais de estimação;
- Fazer atividade física em casa;
- Manter contato com a família por meios virtuais;
- Equilibrar notícias e entretenimento para reduzir estresse e ansiedade;
- Fazer trabalhos manuais;
- Procurar atividades para entretenimento, como filmes e novelas.

Figura 7 - Sem título



Fonte: Modificado de Helfinger (2020, p.1).

Figura 8 - Sem título



Fonte: (ABRAMOV, 2020, p.1.)

Figura 9 - Sem título



Fonte: (CLKER-FREE-VECTOR-IMAGES, 2014, p.1).

## Vale lembrar

- Evite consumo de álcool e outras drogas;
- Acompanhe e observe suas emoções e reações ao longo do tempo;
- Reduza o tempo gasto assistindo, lendo ou ouvindo notícias que o façam se sentir ansioso ou angustiado;
- Se necessário, busque sempre ajuda de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS).

## Bibliografia:

ABRAMOV, Dmitry. **[Sem título]**. 17 de julho de 2018, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/c%C3%A3o-filhote-de-cachorro-bonito-3542195/>. Acesso em: 17 dez. 2020.

AZZAMKAMOLOV. **[Sem título]**. 13 de julho de 2016, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/laptop-l%C3%A1pis-escrit%C3%B3rio-1512838/>. Acesso em: 19 dez. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde, FioCruz, 2020. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na pandemia de Covid 19 FIOCRUZ**. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf). Acesso em: 25 ago. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde, Saúde Brasil. **Hábitos que podem ajudar a sua saúde mental em tempos de Coronavírus**. Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/habitos-que-podem-ajudar-a-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em: 19 dez. 2020.

CLKER-FREE-VECTOR-IMAGES. **[Sem título]**. 25 de junho de 2014, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/fios-bola-agulhas-l%C3%A3o-of%C3%ADcio-hobby-309401/>. Acesso em; 19 dez. 2020.

HASSAN, Mohamed. **[Sem título]**. 21 de dezembro de 2017, Il. colo. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/exerc%C3%ADcio-fitness-fundo-branco-3026935/>. Acesso em: 17 de dez de 2020.

HELFINGER, Lena. **[Sem título]**. 14 de julho de 2020, il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/design-gr%C3%A1fico-design-gr%C3%A1fico-5402919/>. Acesso em: 19 de dez. 2020.

IJMAKI. **[Sem título]**. 09 de fevereiro 2016, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/illustrations/smartphone-app-news-web-internet-1184883/>. Acesso em: 19 dez. 2020.

ONU. **Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. ONU News.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 19 dez. 2020.

OPAS. **Considerações Psicossociais e de Saúde mental durante o surto de Covid-19,** 2020. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51996/OPASB-RACOV1920040\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51996/OPASB-RACOV1920040_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
Acesso em: 25 ago. 2020.

OPAS. **Cuidados com a saúde mental durante a pandemia de covid 19**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/file/65525/download?token=pRQcR1Ps>. Acesso em: 25 ago. 2020.

OVERHATE, Ronny. **[Sem título]**. 20 de fevereiro de 2017, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/assistindo-tv-crian%C3%A7a-televis%C3%A3o-2082788/>. Acesso em: 19 dez. 2020.

SAYDAUNG, Piyapong. **[Sem título]**. 11 de novembro de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/crian%C3%A7a-desenho-inf%C3%A2ncia-imagina%C3%A7%C3%A3o-5729019/>. Acesso em: 19 dez. 2020.

TARISHA. **[Sem título]**. 17 de fevereiro de 2018, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/bonito-menina-kawaii-feliz-crian%C3%A7a-3158996/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020

UNICEF. **Como adolescentes podem proteger sua saúde mental durante o surto de coronavírus (Covid-19)**. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-protoger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus>. Acesso em: 19 dez. 2020.