



INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
Baiano

Cuidados com saúde mental em tempos de distanciamento/isolamento social

O necessário isolamento e as demais mudanças ocorridas em consequência da pandemia da COVID-19 nos colocaram diante de situações para as quais a maioria de nós não estava preparada. Em momentos como esse é comum que sejamos acometidos por sentimentos como medo, estresse, ansiedade etc. É fundamental que sigamos as recomendações que visam o cuidado com nossa saúde física. De igual importância são os cuidados dispensados com vistas a preservar também nossa saúde mental.

Os desafios que nos são impostos nesse momento serão enfrentados de forma coletiva mesmo diante do distanciamento físico. E é em razão do laço de solidariedade que nos une que listaremos aqui algumas dicas de cuidados com a saúde mental que podem ajudar a atravessar esse momento.

Cientes de que as dificuldades e as necessidades variam de pessoa para pessoa, nos colocamos à disposição para tirar dúvidas e prestar informações adicionais sobre cuidados com a saúde mental através do e-mail psicologos@ifbaiano.edu.br.

Estimamos que a situação seja resolvida tão breve quanto possível e reforçamos que, a despeito do distanciamento físico, continuamos juntos.

- Se você identificou um conhecido ou familiar com sintomas de Covid-19, não o discrimine e não faça com que ele sinta-se culpado. Informe-

o da importância dele ou dela se cuidar e evitar contato com outras pessoas. Sugira que ele/ela procure um serviço de saúde conforme as orientações da sua rede local de saúde ou a unidade mais próxima da sua moradia. O mesmo cuidado e respeito deve ser dedicado caso a pessoa com sintomas seja você. E lembre-se: você não está sozinho(a).

- Para todos nós o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. Por isso, é importante colocarmos esse período em perspectiva e relembrarmos o tempo todo que isso vai passar. Outras formas de trocas afetivas podem ser importantes. Podemos temporariamente substituir beijos e abraços por trocas de mensagens carinhosas, cartas, gestos e palavras afetivas. Na quarentena procure manter contato social telefônico ou on-line com as pessoas importantes para você e sua família, inclusive para as crianças.
- Caso seja possível, estabeleça uma rotina diária mínima de atividades: tarefas domésticas, estudos, informação, lazer, sono etc. A programação pode ser útil para evitar a ansiedade. Aproveite também para desacelerar. Durante a quarentena é possível ler um livro ou ver um filme que estava há tempos na lista, fazer alguma arrumação que ficou pendente, aprender alguma coisa nova e também aproveitar o ócio.
- Atividades físicas são importantes para evitar estresse e diminuir a ansiedade. É possível manter essas atividades em ambientes protegidos, longe de aglomerações ou de espaços com ampla circulação de pessoas.
- Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o excesso de conteúdo, especialmente os conteúdos alarmantes e de fontes não confiáveis. A enxurrada de notícias pode ser tão danosa quanto a ignorância e, além de desinformação, pode levar a sofrimento emocional e desencadear sintomas como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente, aumento da frequência cardíaca, suor, tremores sem justa causa e ansiedade. Informe-se com os fatos e não com os boatos. Portanto, dê preferência às informações obtidas através de canais oficiais e confiáveis como os sites da [Organização Mundial da Saúde](#), do [Ministério da Saúde](#) e das [autoridades locais](#) para que possa fazer com segurança e tranquilidade a distinção entre fato e boato.
- Proteja a si próprio e, caso seja possível, apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de fragilidade pode ajudar tanto a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra e

ofereça ajuda. É hora de atuarmos juntos como uma comunidade no enfrentamento à COVID-19.

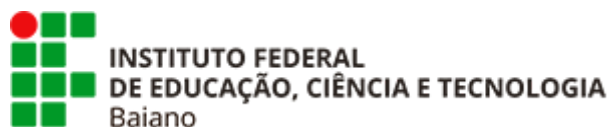
- Sua fé e suas atividades religiosas e/ou espirituais, caso as tenha, também são importantes para sua saúde mental. Contudo, neste momento, elas precisam ser mantidas longe de aglomerados e espaços fechados. Amar ao próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo.
- Se estiver com dificuldade de lidar sozinho(a) com essa situação, procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde. Existe o CVV (Centro de Valorização da Vida) que está a disposição para fornecer apoio emocional 24h e você pode contactá-lo através do número 188 ou do [site](#).
- Se seu ambiente doméstico lhe for hostil ou violento, denuncie ou peça ajuda para os órgãos competentes como: CREAS (Centro de Referência Especializado a Assistência Social) , CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) e órgãos de assistência social e segurança da sua cidade; ou denuncie pelo Disque 100, de forma anônima.

As dicas aqui elencadas não são tarefas nem tampouco determinações. Não se cobre ou exija cumpri-las. É importante entender e respeitar seus limites.

REFERÊNCIAS

<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

Cuidando da saúde mental em tempos de corona vírus (<https://www2.ufscar.br/>)



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Rua do Rouxinol, nº 115 – Bairro: Imbuí | Salvador - BA CEP: 41720-052 |
CNPJ: 10.724.903/0001-79 Telefone: (71) 3186-0001 | E-
mail: gabinete@ifbaiano.edu.br