

Coronavírus: como preservar a saúde mental durante a pandemia

Categoria: Geral

Data de Publicação: 18 de março de 2020

As medidas que diversos municípios estão impondo, como modo de conter a velocidade da disseminação do novo coronavírus, podem provocar pânico entre a população, principalmente quando não se tem total conhecimento sobre a doença. Esse tipo de situação pode abalar a saúde mental, causando estresse e ansiedade. Por isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou orientações para preservar o bem-estar durante a pandemia. Seguir essas dicas ajuda indiretamente na prevenção, porque o risco de tomar atitudes sem embasamento científico — como passar vinagre em vez de álcool-gel nas mãos para evitar a COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus — diminui se você estiver com a cabeça fresca. Confira os pontos mais importantes do documento: Foco nos fatos Evite assistir, ler ou ouvir notícias que possam causar ansiedade ou estresse; procure informação principalmente para tomar medidas práticas para preparar seus planos de proteção para você e seus entes queridos. Procure se atualizar em horários definidos, uma ou duas vezes por dia. O fluxo repentino e constante de relatos a respeito do surto pode deixar qualquer um preocupado. Foque nos fatos, e busque informações de sites confiáveis, para distinguir informação de boatos. Compartilhe experiências positivas Sempre que possível, encontre oportunidades para dar voz a histórias positivas e imagens positivas de pessoas que tenham sido afetadas pelo novo coronavírus e se recuperado, ou que tenham apoiado um ente querido durante a recuperação e queiram compartilhar suas histórias. Não associe a uma nacionalidade ou etnia A COVID-19 pode atingir pessoas de muitos países, em muitas localizações geográficas diferentes. Não associe o vírus a uma nacionalidade ou etnia. Seja empático àqueles que foram afetados, qualquer que seja a nacionalidade deles: as pessoas que ficarem doentes não fizeram nada errado. Chame da maneira correta Não refira-se às pessoas com a doença como "casos de COVID-19", ou "vítimas", ou "doentes". Eles são "pessoas que têm COVID-19", ou "pessoas que estão sendo tratadas por COVID-19", "pessoas que estão se recuperando da COVID-19", e depois de se recuperarem suas vidas vão continuar com seus trabalhos, famílias e entes queridos. Profissionais de saúde A OMS destaca que, para quem trabalha na área de saúde, cuidar do estresse em momentos de surto como o atual é tão importante quanto cuidar dos outros aspectos de saúde. Nesse caso, a OMS recomenda o cuidado com suas necessidades básicas e a criação de estratégias para garantir que todos possam descansar em intervalos no trabalho e entre turnos. Alimente-se bem, pratique atividades físicas e mantenha contato com familiares e amigos. Alguns profissionais podem enfrentar rejeição pela família ou comunidade em razão do estigma ou medo, o que pode tornar a situação ainda mais difícil. Quando possível, manter-se conectado com seus entes queridos por meios digitais é uma maneira de não perder contato. Procure apoio de colegas, chefes ou outras pessoas de confiança. Cuidado de crianças Ajude crianças a encontrarem maneiras de expressar sentimentos ruins, como medo e tristeza. Atividades criativas, como brincar e desenhar podem ajudar o processo. Em tempos de estresse e crise, é comum que as crianças fiquem mais apegadas e exijam mais dos seus pais e cuidadores. Discuta a COVID-19 com as crianças de maneira honesta e apropriada à idade. Estimule a criança a continuar a socializar e interagir, ainda que só com a família, caso necessário. Cuidado de idosos Pessoas mais velhas, especialmente as que estão isoladas ou



VERANÓPOLIS

que têm algum tipo de limitação cognitiva, podem tornar-se mais ansiosas, nervosas, agitadas e estressadas durante o surto ou uma eventual quarentena. Providenciar apoio prático e emocional por meio das redes familiares e profissionais de saúde é bastante útil nesses momentos. Também é importante compartilhar fatos sobre o que está acontecendo e fornecer informação clara sobre como reduzir o risco de infecção em termos que os idosos possam entender, com respeito e paciência. Outra recomendação é que mais membros da família sejam envolvidos para ajudar a apoiar os mais velhos e ajudá-los com as medidas de prevenção, como lavar as mãos da maneira correta, por exemplo. em Fonte: BBC Brasil/em