

CARTILHA

# SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA PELA COVID-19: ESTRATÉGIAS DE CUIDADO E ORIENTAÇÃO

CRUZ DAS ALMAS-BA  
2020



Responsável pela elaboração desta cartilha:  
NUGASST: Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho/UFRB

**Autoria:**

Taise de Oliveira da Silva (Psicóloga)

**Co-autoria:**

Aline Santiago Barbosa (Psicóloga)

Igor Garcia Barreto (Médico perito)

Patrick Mac' Donald Farias Pires de Oliveira (Médico perito)

Ramayana e Silva Costa (Assistente Social)

Responsável pela criação gráfica desta cartilha:

ASCOM: Assessoria de Comunicação/UFRB

Renata Machado (Programador Visual)

**Organização:**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoal – PROGEP

Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoal – CDP

Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho – NUGASST

Cruz das Almas-Ba

2020

<b>1. SAÚDE MENTAL E DISTANCIAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA.....</b>	<b>05</b>
<b>1.1 MEDO.....</b>	<b>06</b>
<b>1.2 ANGÚSTIA, ESTRESSE E ANSIEDADE.....</b>	<b>08</b>
<b>1.3 TRISTEZA, LUTO E DEPRESSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2. COMO REAGIMOS A TUDO ISSO E O QUE PODEMOS FAZER DIANTE DE SITUAÇÕES DIFÍCEIS?.....</b>	<b>13</b>
<b>3. PRECISA DE AJUDA OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISA?.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>

# APRESENTAÇÃO

Prezados/as,

As mudanças provocadas nos últimos meses pela pandemia do Novo Coronavírus (SARS-COV-2) tem sido para todos nós um desafio diário. São perceptíveis as alterações significativas e os desdobramentos gerados no cotidiano, exigindo a construção de novas dinâmicas de vida e de relacionamentos intra e interpessoais.

Essas novas dinâmicas têm interferido na qualidade de vida, nas condições socioeconômicas e nas relações, sejam pessoais, familiares e de trabalho impactando, em especial, na nossa saúde mental.

Por se tratar de uma pandemia, ou seja, de abrangência mundial, cada contexto com suas particularidades tem produzido modos peculiares de vivência

e enfrentamento da doença. Isto quer dizer que a capacidade de resposta de um dado grupo populacional está relacionada não só à magnitude da epidemia e ao grau de exposição e de vulnerabilidade que cada um se encontra, mas também aos aspectos políticos, socioeconômicos, culturais e individuais/históricos de cada sujeito.

Os efeitos ligados diretamente à saúde mental e às condições de vida atual são os principais objetos de interesse desta cartilha. Sua elaboração visa oferecer minimamente informações que podem ser úteis e algumas estratégias de cuidado que podem ser adotadas durante esse período de pandemia, especialmente frente a possíveis desconfortos provocados por ela.

Boa leitura!

# 1. SAÚDE MENTAL E DISTANCIAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Segundo a OMS, a saúde mental inclui o bem estar emocional, psicológico e social. Ela afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Também determina como as pessoas lidam com o estresse, se relacionam com outros e fazem escolhas e, por esta razão, a saúde mental é muito importante em todos os estágios da vida humana.

O contexto atual no qual estamos vivendo tem sido marcado por algumas condições intrínsecas impostas pela COVID-19, com destaque especial para a velocidade de transmissão da doença e seu alto risco de agravamento e letalidade.

Sem tratamento eficaz ou preventivo, a principal medida de proteção além dos cuidados de higiene e usos de EPIs ainda é o **distanciamento social**<sup>1</sup>.



**1. Distanciamento social** se refere à diminuição de interação entre as pessoas com objetivo de frear a velocidade de contágio do vírus. Pode ser vertical, quando se isola apenas as pessoas que se encaixam em grupos de riscos, ou horizontal, quando se recomenda que todos permaneçam em casa.

**Isolamento social** consiste em separar as pessoas doentes ou com sinais de doenças respiratórias condizentes com COVID-19, das não doentes, tanto em casa quanto em unidades de saúde, com duração média de 14 dias, conforme avaliação clínica.

**Quarentena** é a restrição ou separação de pessoas sem sintomas que foram expostas a locais ou outras pessoas que tiveram a confirmação ou suspeita da COVID-19. Medida que visa evitar a disseminação do vírus caso a pessoa esteja assintomática ou no período de incubação do vírus.

**Lockdown** é a ação em que a liberdade de ir e vir de pessoas em determinado bairro/cidade ou região fica impedido devido à situação de emergência. [8]

Dos muitos efeitos já esperados pelo novo modo de vida, as interferências sobre a condição psíquica/emocional e social merecem atenção especial, isto porque tem sido comum a manifestação de algumas emoções e comportamentos associados!

Mas, lembre-se: Nem toda manifestação de sintomas poderá ser considerada patológica, pois boa parte das reações é esperada diante de uma pandemia.

Vamos conhecer agora algumas reações psíquico-emocionais e comportamentais mais esperadas nesses contextos?

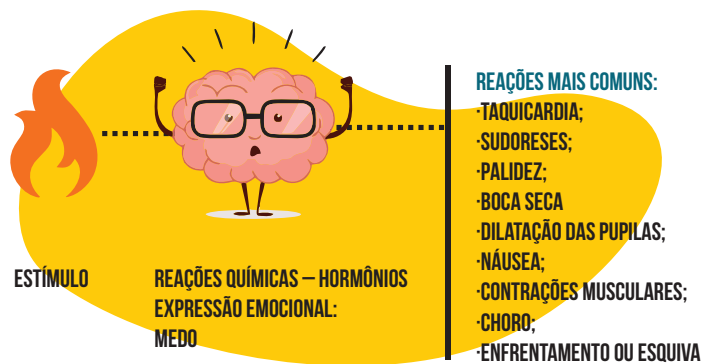
## 1.1 O MEDO

O medo é um estado ou reação emocional básica e natural (reação fisiológico-química) do nosso corpo, com função de alerta, apreensão ou cuidado, muito esperado quando estamos frente a estímulos que o nosso cérebro interpreta como ameaça ou perigo.

Esses estímulos podem ser reais ou imaginários e variam entre formas mais simples, como a presença de um simples objeto e/ou situações complexas.

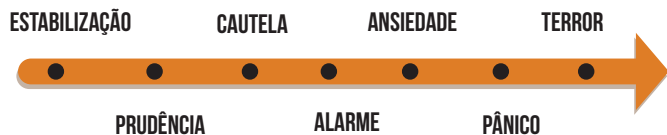
**O MEDO NÃO É UMA EMOÇÃO PATOLÓGICA (1).  
PODEMOS DIZER QUE ELE TEM A FUNÇÃO DE  
AUTOPRESERVAÇÃO, NOS MANTENDO ALERTA E  
CAUTELOSOS DIANTE DE ALGUM PERIGO.**

Vejamos como o nosso organismo reage frente a um estímulo ameaçador:



## QUANDO O MEDO PODE SER DISFUNCIONAL OU PATOLÓGICO?

O medo costuma se apresentar em escala que costuma variar desde uma expressão mais estável e suave até um nível intenso, como o pânico e o terror. Seu grau de expressão dentro desta escala dependerá da relação do indivíduo com o estímulo gerador:



Fonte: Gráfico adaptado por pesquisadores. Baseado em Dalgarrondo (2006, apud D'ELIA, 2013). [2]

Quando o medo se apresenta de forma irracional, exagerada ou desproporcional, com características limitantes e geradoras de sofrimento físico e mental, ao ponto de comprometer a relação indivíduo-estímulo-meio, podemos dizer que o medo perdeu a sua função originária de proteção e defesa.

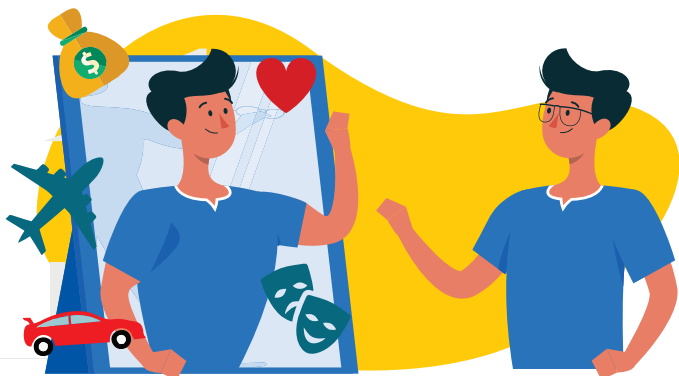
**O MEDO INTENSO É A BASE PARA O DESENVOLVIMENTO DE FOBIAS OU AINDA PRESENTE EM OUTRAS FORMAS DE SOFRIMENTO MENTAL, COMO NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, ESTRESSE, SÍNDROME DO PÂNICO, DENTRE OUTROS. FIQUE ATENTO NESSAS SITUAÇÕES E SE FOR PRECISO BUSQUE AJUDA.**

Em situações ou períodos de incerteza e instabilidade, o medo se torna mais específico, e no atual contexto da pandemia está comumente associado: [3]

- **AO ADOECIMENTO E À MORTE;**
- **AO RISCO DE SE INFECTAR E/OU INFECTAR OS OUTROS**
- **À PERDA DE FAMILIARES E OUTRAS RELAÇÕES DE AFETO E PROXIMIDADE;**
- **À DIFICULDADES E PREJUÍZOS FINANCEIROS;**
- **EXCLUSÃO E PRECONCEITO PELA AQUISIÇÃO DA DOENÇA;**

## 1.2 ANGÚSTIA, ESTRESSE E ANSIEDADE

Especialmente em tempos atuais em que o mundo contemporâneo - seguido por um estilo capitalista e industrializado - nos impõe características peculiares de vida, tem sido comum e naturalizada uma rotina marcada por ritmo acelerado, pela necessidade de competição e produtividade e pelo alcance de um modelo de vida pautado em padrões de consumo e/ou referências que, por vezes, são inatingíveis e nos violentam.



O desejo e busca por esse modelo padrão de forma automática ou impositiva pode nos levar a um caminho de identificação que quando não alcançado, funciona como fator predisponente para o adoecimento físico e mental.

ESTUDOS APONTAM CRESCIMENTO NO DIAGNÓSTICO DE QUADROS RELACIONANDO ESTILO DE VIDA, AO ESTRESSE, ÀS CONDIÇÕES DE HUMOR E ANSIEDADE E EM NÍVEIS MAIS GRAVES, AO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS COMO: DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG), FÓBICOS-ANSIOSOS, DEPRESSÃO, SÍNDROME DO PÂNICO, DENTRE OUTROS.

Embora semelhantes em suas formas de manifestação e muitas vezes concomitantes em um processo de adoecimento, a angústia, ansiedade e estresse possuem definições distintas:

- **A angústia** está ligada a sensações e manifestações corporais e a situações relacionadas às condições existenciais. Manifesta-se em geral por sensações de aperto no peito e na garganta, de compressão e sufocamento. [1]



- **A ansiedade**, estado mais amplo do que a angústia, é definida como um estado de humor desconfortável, de apreensão e insegurança quanto à presença de algo ou ao futuro, provocando reações e inquietações internas, geralmente desagradáveis e de sofrimento. [1]. A ansiedade é comum a todos nós. É parte da natureza animal e humana e está dentro das reações esperadas quando nos encontramos diante de um perigo ou algo desconhecido ou que nos cause medo, desconforto ou possibilidades de sofrimento.
- **O estresse** está voltado para as ações tomadas pelo organismo com função de adaptação. Seria um conjunto de respostas fisiológicas, psíquicas e comportamentais frente a uma necessidade adaptativa do indivíduo. Estar estressado significa estar em contato com algum estímulo (estressor) e, em resposta a isso, desencadear um conjunto de alterações no organismo com o objetivo de colocá-lo sob tensão [4]. O contato a um evento estressor pode ser desde uma subida de escada, uma corrida, falar em público, submeter a uma prova ou a situações mais complexas da vida. Em todas elas exigem-se adaptações do nosso organismo.

### ATENÇÃO!

Nem sempre as vivências dessas condições devem ser consideradas patológicas, uma vez que podem estar relacionadas à situação atual do indivíduo, porém transitórias. Por essa razão, a percepção e a intensidade da vivência desses estados dependerão da combinação de alguns fatores:

**EVENTO EM SI + INTENSIDADE DE EXPOSIÇÃO + SIGNIFICADO ATRIBUÍDO A ELE (SUBJETIVAÇÃO) + RECURSOS EMOCIONAIS E MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO ACIONADOS + HISTÓRIA DE VIDA.**

No contexto da pandemia, tem sido comum relatos de aumento no nível de estresse e quadros ansiosos. Mesmo que cada indivíduo reaja de maneira muito peculiar perante esses quadros, a manifestação clínica dos sintomas apresenta similaridade e engloba aspectos físicos, psíquicos e comportamentais. Vejamos como reconhecê-los. [5]

## SINTOMAS FÍSICOS:

- Taquicardia palpitação; opressão no peito
- Desconforto respiratório (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório)
- Sudorese (geralmente fria)
- Tensão ou dores musculares
- Dor de cabeça
- Alterações do apetite; náuseas; alterações gástricas
- Alterações do sono (falta ou excesso)
- Cansaço e falta de "energia"
- Tontura, tremeadeira,
- Secura na boca
- Dores em geral sem causa aparente
- Tremores
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença

## SINTOMAS PSÍQUICOS/EMOCIONAIS:

- Inquietações internas
- Medo difuso e impreciso;
- Preocupações excessivas ou irracionais
- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa ou medo
- Humor deprimido
- Insegurança
- Dificuldade de concentração
- Desânimo; sensação da angústia ou peito oprimido
- Irritabilidade - "os nervos à flor da pele"
- Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente)

## SINTOMAS COMPORTAMENTAIS E COGNITIVOS:

- Dificuldades de relações interpessoais (conflitos, discussões, irritabilidade)
- Dificuldade ou esquiva em expressar e compartilhar sentimentos
- Uso ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)
- Comportamentos agitados ou violentos
- Dificuldade de reter informações e "lapsos" de memória
- Dificuldade de tomar decisões
- Confusão mental/ Pensamentos repetitivos e intrusivos (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis

Apesar de a tabela elencar sintomas que nos ajudam a reconhecer alguma manifestação clínica, é importante não tentar se autodiagnosticar, mas sim, identificando alguns desses sintomas em articulação, procurar profissional de saúde especializado para lidar com essas questões, prioritariamente psicólogos/os e psiquiatras.

## 1.3 TRISTEZA, LUTO E DEPRESSÃO

Além dos efeitos produzidos pelo distanciamento social, a pandemia tem nos colocado a frente de reflexões ou experiências ligadas diretamente ao adoecimento e à possibilidade de perdas, simbólicas ou reais.

Tem sido comum o surgimento de sentimentos de tristeza, apatia, sensação de angústia e vazios existenciais, associados ao medo de perdas.

- **A Tristeza** é um aspecto inerente à experiência humana e não deve por si só ser entendida necessariamente como um processo de adoecimento. Por ser uma emoção básica, a tristeza está presente em muitos momentos de nossa vida ou como sintoma em diversos quadros de sofrimento psíquico.

- **O Luto** é entendido pelo conjunto de reações e emoções provocado após a perda de alguém ou algo de valor afetivo. Sentimentos de pesar, tristeza e saudade são reações esperadas.

A vivência do luto representa a dor da perda, tanto a perda real - a morte, como perdas simbólicas - terminos de relacionamentos, mudanças de vida, perda de um membro do corpo, etc.

É necessário tempo e ajustes para que o luto seja elaborado, por isso é importante que ele seja vivido e respeitado e não, negado. A expressão do luto varia ainda entre os indivíduos e entre algumas culturas e países.

- **A Depressão**, considerada hoje como umas das principais causas de adoecimento mundial, caracteriza-se em geral por alterações nítidas na manifestação dos afetos, na cognição e em funções neurovegetativas e nos estados de humor, além de intenso sofrimento psíquico com prejuízos social, profissional além de outras áreas importantes da vida.

Vejam os alguns dos principais sintomas que compõem um quadro depressivo: [6].

## PRINCIPAIS SINTOMAS DEPRESSIVOS

- Humor deprimido em boa parte do dia, com recorrência frequente em dias da semana
- Sentimento de tristeza, e sensação de vazio ou desesperança
- Diminuição de interesse por atividades costumeiras
- Alterações de apetite; perda ou ganho de peso significativo
- Sensação de inutilidade, culpa ou inapropriação
- Prejuízo na concentração, organização dos pensamentos,
- Pensamentos recorrentes de morte

Mesmo conhecendo um pouco dos sintomas, tenha em mente que:

- O surgimento de episódios isolados ou por um curto período não deve ser parâmetro para um imediato diagnóstico de um possível transtorno.



- Somente um profissional especializado será capaz de avaliar e definir a existência de um quadro diagnóstico.
- Busque orientação quando esse desconforto emocional se apresentar de forma acentuada e prolongada.
- Não se automedique. O tratamento adequado deverá ser indicado sempre por especialistas, mas alguns cuidados e estratégias podem ser tomados por você em alguns casos.

**O TRATAMENTO ADEQUADO DEVERÁ SER INDICADO SEMPRE POR ESPECIALISTAS, MAS ALGUNS CUIDADOS E ESTRATÉGIAS PODEM SER TOMADOS POR VOCÊ EM ALGUNS CASOS.**

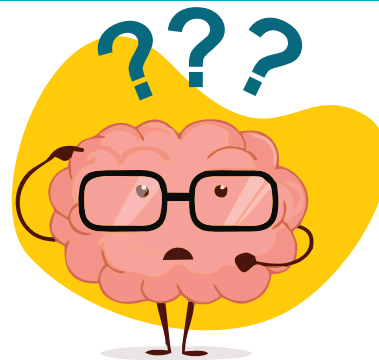
## 2. COMO REAGIMOS A TUDO ISSO E O QUE PODEMOS FAZER DIANTE DE SITUAÇÕES DIFÍCEIS?

Quando estamos diante de situação estressante ou de grande ansiedade, nosso cérebro costuma agir por meio de duas maneiras:

- Reações involuntárias ou automáticas
- Reações voluntárias: conscientes, controladas.

As reações involuntárias são aquelas que não temos muito poder de controlar, e em grande maioria podem ser entendidas como as reações fisiológicas do nosso corpo: liberação de hormônios, sintomas físicos como sudorese, taquicardia, tremores, pensamentos repetitivos, etc.

As reações voluntárias, por sua vez, são aquelas que temos mais facilidade para controlar, e à medida que vamos reconhecendo, aprendendo, treinando e experimentado estratégias elas vão ficando fáceis de lidar.



### ESTRATÉGIAS DE CUIDADO: COMO PODEMOS LIDAR? [5] [8]

#### No campo mental:

- Evite desacreditar ou criar julgamentos sobre si mesmo; tente não se culpar por sentir raiva, cansaço, medo, vontade de sumir ou ir embora;
- Conhecer como funciona seu mundo interno, suas próprias emoções e seus pensamentos pode ser um primeiro passo para ter ações resolutivas. Psicoterapia, meditação, leituras podem ajudar;



- Aprenda a ser generoso/a consigo mesmo, além de reconhecer, acolha os sentimentos e sensações que surgem; é importante elaborar e compreender porque eles surgem;
- Filtrar a qualidade das informações (fontes de acesso) e o limite de acesso diário; evitando assim o bombardeio de informações que geram ansiedade e infodemia<sup>2</sup>;
- Em casos de dúvidas sobre sintomas, inclusive sobre a COVID-19, busque orientações com profissionais da área; orientações bem direcionadas evitam medo, ansiedade e sensação de pânico;
- Evite negar a realidade ou ainda tentar ter controle

sobre tudo que acontece. Entender que nem tudo está sob nossas mãos pode reduzir o sofrimento; enquanto que delimitar as que temos controle pode nos impulsionar a tomar ações possíveis, por vezes adiadas;

- Tente analisar as situações da forma mais realista possível, evitando idealizações como gostaria que fosse. Uma boa estratégia é tentar descrever a situação sem julgamento, adicionando nessa descrição apenas os fatos. Por exemplo, é um fato o trabalho remoto. Gostar ou não dessa situação é atribuir um julgamento de valor que pode dificultar o enfrentamento;
- Aceite apoio emocional caso se sinta desconfortável e ofereça apoio sempre que puder. O compartilhamento amplia os recursos de enfrentamento;
- Experimente, dentro de suas possibilidades, outras formas de se expressar, como pinturas, desenho, escrita, música ou dança.
- Questione pensamentos que podem estar te atrapalhando, como os pessimistas ou de medo.

---

2. Infodemia tem sido utilizado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para nomear excesso de informações sobre um tema, muitas vezes com informações falsas ou sem fontes acessíveis, gerando uma espécie de propagação de desinformação, levando a estados ansiosos, pânico ou até mesmo a adoção de medidas não reconhecidas pela ciência, como as "curas milagrosas". [8].

## No campo comportamental:

- Se estiver em trabalho presencial, esteja atento às suas necessidades e às recomendações oficiais, com cuidados redobrados. Em trabalho remoto, organize dentro do possível, um ambiente de trabalho de modo a ter boas condições de execução, sem grandes interferências externas.
- Em casos de dificuldades de organização por motivos diversos, entre em contato com sua chefia imediata ou com outros serviços para construção de estratégias conjuntas e melhorias adequadas à sua realidade. Caso não se sinta à vontade para estabelecer esse diálogo, o NUGASST pode ajudá-lo na mediação.
- Dentro das possibilidades, planeje e crie um cronograma diário simples e viável, evitando acumular muitas atividades não prioritárias ou que demandem mais esforços num mesmo momento. Isso diminui a sensação de fracasso e ansiedade e gera mais segurança e controle. Uma sugestão é intercalar no planejamento entre atividades fáceis e mais complexas.
- Quando não conseguir cumprir o planejamento, evite julgamentos ou depreciações. Respire e tente

entender os motivos do impedimento. Isso gera mais clareza sobre si e sobre a situação.

- Cuide do seu corpo. Beba água, se alimente, dentro do possível, adequadamente, e evite o sedentarismo. Descubra como realizar as atividades de forma mais prazerosa para você.
- Tente, a partir das condições reais, limitar as distrações e criar pausas para descansos, alimentações e alongamentos ou outros tipos de lazer podem ser importantes.
- Tente criar uma rotina que te permita momentos de autocuidado e atividades que promovam bem-estar (leitura, atividades físicas, meditação ou exercícios de respiração ou outras atividades que proporcionem prazer).



- Uma boa dica para manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, como assistir a um episódio de sua série favorita, interagir com familiares ou animal de estimação, dentre outros.
- Adapte projetos e estratégias de vida aliando com o que é possível ser feito no momento, sem muito julgamento ou cobranças excessivas. Em algumas situações alguns planejamentos inevitavelmente deverão ser adiados. Lamentar ou insistir pode aumentar o sofrimento.
- Busque organizar sua situação financeira, criando uma planilha de ganhos e gastos. Assim poderá ter mais clareza sobre os gastos essenciais e os que podem ser cortados, ainda que temporariamente.
- Esteja atento/a à frequência e finalidade que você tem feito uso de substâncias psicoativas como álcool, tabaco, estimulantes (café, chás), relaxantes (medicamentos) e outras drogas.
- Utilize recursos os quais acredita e que faça sentido para você. Orações e rituais religiosos podem ser importantes recursos.
- Pode ser um momento para novos aprendizados, aprimoramento de habilidades e atualizar coisas que estavam pendentes. Mas lembre-se, o ritmo e a individualidade devem ser respeitadas. Não sentir vontade é um direito e está tudo bem.
- Caso tenha a necessidade de sair ou trabalhar presencialmente, lembre-se das medidas de segurança, indispensáveis em tempos pandêmicos;

### **No campo familiar/social:**

- Dentro do que é possível, busque rede de suporte e apoio em pessoas que sinta confiança e afeto, mantendo, sempre que possível, contatos com pessoas que possam te ouvir e oferecer apoio adequado, mesmo se morar sozinho.
- Estabeleça momentos que te permitam interagir com terceiros, evitando um distanciamento total com sua rede socioafetiva (amigos, familiares, colegas). Faça uso quando possível de tecnologias que permitam essa aproximação. As redes sociais têm sido canais viáveis para essa interação: fazer ligações, vídeos chamadas, conversar via mensagem por aplicativos podem minimizar os impactos do distanciamento social.



- Tente revezar com familiares as atividades domésticas e cuidados com membros e/ou dependentes para evitar sobrecargas. O diálogo nesses momentos é fundamental. Peça auxílio e ofereça auxílio sempre que puder, evitando grandes desgastes. Essa dica vale para todos os sujeitos, mas em especial às mulheres para quem as demandas domésticas são atribuídas historicamente.
- Considere a possibilidade de que outras pessoas ao seu redor podem estar em situação semelhante, por isso, buscar espaços, preferencialmente virtuais, de compartilhamentos de vivências e/ou organização coletiva podem ser interessantes. Aos poucos, encontre oportunidades e relações que te façam sentir mais confortável para se expressar.
- Dentro das possibilidades, estabeleça ou promova o diálogo entre seus familiares. Crianças, adolescentes e idosos podem necessitar de auxílio para expressar preocupações e angústias.
- Caso, no trabalho, esteja vivenciando algum tipo de violência e/ou esteja se sentindo apreensivo por alguma razão específica – tanto quando da realiza-

ção do trabalho remoto, quanto no trabalho presencial– o NUGASST se dispõe a acolhê-lo/a e orientá-lo/a; observando o papel de atenção à saúde do Núcleo;

- A proximidade e a convivência familiar diária podem gerar ou intensificar desentendimentos. Em casos de conflitos possíveis de resolução, o diálogo é sempre a melhor saída. No entanto, caso esteja vivenciando algum tipo de violência doméstica - em destaque para as mulheres, crianças, idosos e pessoas com deficiência - tente, com segurança à sua vida, buscar apoio na sua rede ou canais de atendimento<sup>3</sup>: 180 ou 100 por exemplo;



Se já enfrentou situações anteriores parecidas, busque estratégias adotadas e que tiveram resultados positivos.

Sabemos que cada caso é um caso, por isso o exposto acima pode servir como referências para algumas situações e adaptáveis a outras. Mas, apesar das possibilidades de adaptação, é importante lembrar que em situações emergenciais (conforme abaixo descritas), deve-se procurar imediatamente ajuda profissional.

É muito importante reconhecer quando os sintomas são persistentes e/ou as estratégias escolhidas até o momento não tem surtido os efeitos esperados de melhorias.

A orientação especializada além de indicar o melhor tratamento, poderá evitar o agravamento e manutenção do quadro.

- Perceber que o sofrimento psíquico tem sido difícil de tolerar, com indicação de agravamento.
- Sentimentos acompanhados de complicações com idéias suicidas ou outros comportamentos de risco, como aumento abusivo no consumo de álcool, cigarro ou outras drogas.
- Agravamento de diagnósticos pré-existentes como

depressão, psicose, síndrome do pânico, ansiedade, dentre outros já previamente acompanhados.

- Dificuldades intensas de relação ou convívio familiar, ameaças ou ocorrências de violência doméstico-familiar.

Lembre-se! Não hesite em procurar ajuda profissional nestas situações.



### 3. PRECISA DE ORIENTAÇÃO OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISA?

#### ONDE BUSCAR APOIO?

Caso sinta necessidade, não hesite em buscar apoio tanto nas suas redes pessoais e familiares, como e, principalmente, em espaços especializados, com profissionais. Psicólogos, Psiquiatras, Assistentes Sociais, Médicos, Terapeutas Ocupacionais, Pedagogos, dentre outros podem ser importantes aliados.

Para contribuir, seguem sugestões de contatos de serviços de acolhimento e atenção à saúde mental.

#### Dentro da própria UFRB:

NUGASST<sup>4</sup>: Equipe de Psicologia e Serviço Social do Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho – [psicossocial@progep.ufrb.edu.br](mailto:psicossocial@progep.ufrb.edu.br)

#### Comunidade externa:

Serviço Telecoronavírus do Estado da Bahia - 155 (das 07h às 19hs)

SAMU – Serviço Móvel de Urgência –192

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher – 180

Disque Direitos Humanos - 100

Unidades de atendimento de apoio à Saúde Mental, como CAPS (Centro de Atendimento Psicossocial) da sua cidade.

Central de plantão psicológico on-line - ofertado pela ação conjunta de algumas Universidades Públicas /UFBa, UFSB, IFSP, UFABC: [plantaquestionarios.obpsi.com/index.php/794436?newtest=Y](http://plantaquestionarios.obpsi.com/index.php/794436?newtest=Y)

Você pode procurar ainda algum profissional referenciado e/ou clínicas e serviços que atendam o seu plano de saúde.

4. O Núcleo de Gestão e Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (NUGASST) busca ofertar aos/as servidores/as de todos os Campi da UFRB melhores condições de saúde e segurança do trabalho, através de diferentes ações nas áreas de assistência à saúde, perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento. Maiores detalhamentos sobre o Núcleo e o seu funcionamento acesse: <https://www.ufrb.edu.br/progep/nugasst>.

## REFERÊNCIAS

1. DALGALARRONDO, P. (2008). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed. Disponível em: [HTTPS://monitoriapsiq2015.files.wordpress.com/2015/02/psicopatologia-e-semiologia-dos-transtornos-mentais-paulo-dalgarrondo.pdf](https://monitoriapsiq2015.files.wordpress.com/2015/02/psicopatologia-e-semiologia-dos-transtornos-mentais-paulo-dalgarrondo.pdf). Acesso em 25 jun.2020.
2. D'ELÍA, K, A, de A. (2013). Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo. Psicologado, [S.l.]. Disponível em <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo> . Acesso em 25 Jun. 2020.
3. BRASIL. (2020). Saúde Mental e Atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Recomendações gerais. Ministério da Saúde. FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/5a%3%bade-Mental-e-Aten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-gerais.pdf>.
4. Psiqueweb. Dicionário de Psiquiatria geral. Disponível em: <http://psiqweb.net/index.php/estresse-2/estresse/>. Acesso em 06 de jul. 2020.
5. Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf> . Acesso em 02 jul. 2020.
6. American psychiatric association. DSM-V. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto alegre: artmed, 2013, 5a. Ed. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em 8 jul.2020

7. Informações Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid-19. Recomendações gerais. Ministério da saúde, Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>.

8. UFRGS, Jornal da Universidade – UFRGS, Secretaria da Saúde do RS e Organização Mundial da Saúde– OMS. Disponível em: [https://unipampa.edu.br/portal/sites/default/files/covid\\_informativo\\_1.pdf](https://unipampa.edu.br/portal/sites/default/files/covid_informativo_1.pdf). Acesso em 11 jul. 2020.

