

QUANDO E ONDE BUSCAR APOIO?

Algumas perguntas para determinar se é necessário suporte especializado são:

- Os sintomas são persistentes?
- Estou convivendo com sofrimento intenso?
- Meu cotidiano e minhas relações sociais estão prejudicadas?
- Estou com muitas dificuldades na vida familiar, social ou trabalho?
- Estou fazendo uso prejudicial de substâncias psicoativas?

Se a resposta para algumas ou muitas dessas perguntas for sim, procure apoio na Rede de Atenção Psicossocial do município:

- **UBS ou USF do seu bairro:** atenção básica, cuidado de demandas leves e moderadas;
- **CAPS (Centro de Atenção Psicossocial):** serviço especializado de Saúde Mental, atende as demandas mais graves. Em geral, são porta aberta, ou seja, qualquer munícipe pode chegar diretamente ao serviço e realizar triagem. A depender do tamanho do município, as unidades mais comuns são as destinadas aos cuidados de adultos (CAPS adulto), crianças/ jovens (CAPS II) e às pessoas que fazem uso de substâncias (CAPS ad);
- **UPA (em caso de crise):** geral ou de Saúde Mental, se houver;
- **Outras possibilidades:** atendimentos particulares ou via convênio com psiquiatras, psicólogos e outros profissionais/ Atendimentos psicológicos online disponibilizados durante o período da pandemia.

DICAS SOBRE CUIDADO E SAÚDE MENTAL

... em tempos de pandemia da Covid-19



Fontes: Fundação Fiocruz e Organização Mundial da Saúde.

QUE REAÇÕES POSSO ESPERAR DIANTE DO CENÁRIO QUE ESTAMOS VIVENDO?

Durante uma pandemia, são esperadas manifestações psicológicas de sofrimento. No entanto, nem todas essas respostas são qualificadas como doenças. Por isso, estão listadas a seguir algumas reações consideradas “normais” diante de uma situação anormal:

- **Medo** do adoecimento e da morte; da perda de entes queridos e do trabalho/ suporte financeiro; da exclusão social/ separação de pessoas que amamos devido quarentena; transmitir o vírus a outras pessoas;
- Sensações de **impotência, irritabilidade, angústia, tristeza, estado de alerta e confusão**;
- Em caso de isolamento, sentimentos de **desamparo, tédio, solidão e tristeza**;
- Entre as **reações comportamentais** comuns, também estão:
 - Alteração do sono e do apetite;
 - Conflitos interpessoais;
 - Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
 - Preocupação excessiva com a saúde da própria família;
 - Pensamentos relacionados à morte e ao morrer.

Então... quais cuidados tomar?

- Reconhecer e **acolher os sentimentos**, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e **recursos que já usou** em momentos de crise anteriores e trouxeram maior estabilidade (ex: exercícios físicos, alimentar-se bem, descansar, meditar);
- Manter o contato (mesmo que virtual) com sua **rede socioafetiva** e não estar sozinha(o);
- Buscar **soluções compartilhadas** com aqueles que estão passando por situações similares à sua;
- **Reenquadrar os planos**, não os perdendo de vista;
- **Evitar o excesso de informação** e buscar fontes confiáveis;
- **Evitar o uso de substâncias** para lidar com as emoções;
- **Buscar profissionais** da saúde quando as estratégias adotadas não forem suficientes para sentir-se melhor.

ESTAS DICAS TÊM O OBJETIVO DE INSPIRAR E APRESENTAR POSSIBILIDADES, MAS LEMBRE-SE QUE É NATURAL NÃO CONSEGUIR COLOCAR TUDO ISSO EM PRÁTICA NESTE MOMENTO. CUIDE-SE COMO PUDER E PROCURE REALIZAR AQUILO QUE TE FAÇA BEM.