

COVID-19 (coronavírus)

Dicas de saúde mental durante uma quarentena

As pessoas reagem de forma diferente a situações estressantes, e o surto da doença de coronavírus 2019, ou COVID-19, pode causar sentimentos que vão de preocupação ou inquietude à ansiedade ou raiva, entre muitas outras reações possíveis.

Se você e sua família estão em quarentena — seja quarentena autoimposta ou não — você pode estar sentindo uma série de emoções, incluindo se sentir ansioso, solitário, entediado ou frustrado. É importante entender seus sentimentos durante esse tempo e prestar atenção à sua saúde mental.

Aqui apresentamos algumas dicas para ajudar a cuidar de sua saúde mental durante esse tempo.

1. **Procure maneiras de relaxar.** Encontre coisas que o ajudem a controlar o estresse. Considere tentar respirações profundas, alongamento ou meditação. Existem também aplicativos que podem ajudar a lidar com o estresse.
2. **Estabeleça limites.** Embora seja importante ter informações atualizadas e confiáveis, você deve limitar a exposição à cobertura da mídia sempre presente.
3. **Crie rotinas regulares.** Por exemplo, considere montar uma rotina regular de atividade física, para se comunicar e conectar com outras pessoas e continuar com outros hábitos do dia a dia.
4. **Faça uma lista.** Faça uma lista de contatos, inclusive amigos, família, vizinhos, provedores de saúde e também terapeutas ou consultores e também outras pessoas da comunidade. Coloque-a em algum lugar de destaque em sua casa, por exemplo, em sua geladeira.
5. **Verifique os seus medicamentos.** Certifique-se de que você tenha qualquer todos os medicamentos e suprimentos médicos sob receita e sem receita que você precisa. Tome seus medicamentos sob receita como recomendado. Se possível, a recomendação é ter um fornecimento de duas semanas à mão. Converse com seu médico ou farmacêutico para saber como você pode obter o que precisa.
6. **Defina como você vai ficar conectado.** Estabeleça como você se comunicará com amigos e familiares através dos métodos disponíveis: mensagens de texto, chamadas telefônicas, internet ou até mesmo através de cartas pelo correio. Considere o tempo “cara a cara” usando aplicativos que permitem fazer chamadas de vídeo com outros.
7. **Mantenha hábitos saudáveis.** A sua saúde física é uma parte importante de sua saúde mental durante uma quarentena e sempre. Evite o uso de tabaco, álcool ou outras drogas para tentar controlar o estresse. Descanse bastante e faça atividade física.

8. **Esteja ciente do estresse.** Uma quarentena pode causar estresse adicional. Por exemplo, você pode sofrer de estresse financeiro se não puder trabalhar. Converse com seu empregador sobre os motivos pelos quais você pode se ausentar do trabalho.

Fontes bibliográficas:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet “Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Este programa e seus componentes talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a exclusões de cobertura.