

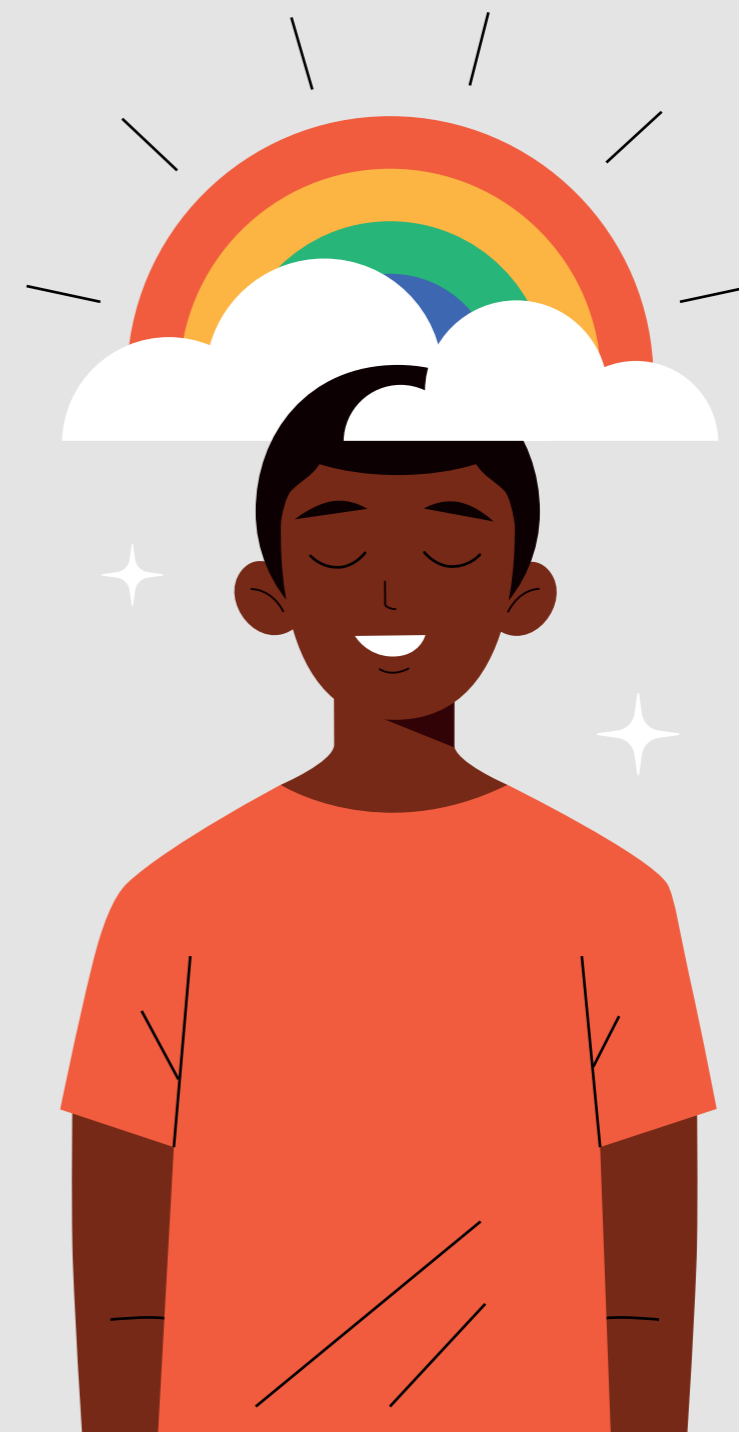
Saúde mental em tempos de COVID-19

Força tarefa de Saúde Mental
MSF-BR Covid-19



PARTE I

Cuidar de si para cuidar do outro



O QUE É STRESS?

- O stress é a reação do corpo a qualquer mudança que exija uma adaptação.
- O corpo reage a essas mudanças com respostas físicas, mentais e emocionais.
- ◆ O stress é uma parte normal da vida.
- ◆ Existe o stress positivo e negativo.



CAUSAS DE STRESS

Volume de trabalho

Desesperança / Dano moral

Risco de infecção

Quebra na rede social

Equipamento de proteção

Estigma

QUE REAÇÕES PODEMOS ESPERAR?

Os sintomas esperados podem ser agrupados em 4 categorias:

Emoções

Pensamentos

Comportamento

Corpo

Emoções

- Ansiedade
- Irritabilidade
- Tristeza
- Sentir-se atordoado
- Incapacidade de sentir

Pensamentos

- Pensamentos negativos
- Problemas de concentração
- Pesadelos
- Não querer falar sobre determinados assuntos

Comportamento

- Nervosismo constante
- Sobressaltos
- Episódios de choro
- Agressividade
- Comportamento de risco
- Evitamento de determinados lugares

Pensamentos

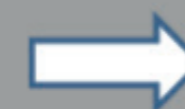
- Problemas de sono e apetite
- Respiração rápida e superficial
- Sintomas corporais
 - palpitações
 - tonturas
 - dores de cabeça
 - dores generalizadas

Reações esperadas

Stress



Sintomas relevantes
de stress



Transtornos
mentais

O que fazer para prevenir problemas de saúde mental e promover o bem-estar psicológico?

Quais são os meus sinais iniciais de excesso de trabalho?

O que é que eu faço diariamente em termos de autocuidado?

E semanalmente?

O que é que eu costumo fazer quando estou excessivamente stressado(a)?

A IMPORTÂNCIA DO AUTO-CUIDADO

- **Estar bem informado: fontes seguras, sem excesso de informação.**
- **Organizar uma rotina saudável: alimentação, sono, descanso, exercícios físicos.**
- ◆ **Focar nas questões que eu tenho controle.**



Recomendações para a gestão do bem-estar mental

EU POSSO CONTROLAR

- Como me comunico com os outros;
- Seguir as medidas de proteção;
- A informação que compartilho com os outros.

FORA DO MEU CONTROLE

- Famílias passarem por dificuldades financeiras;
- Reposta do Governo;
- Alguém morrer por COVID-19;
- Como os outros agem.

A IMPORTÂNCIA DO AUTO-CUIDADO

- Fazer atividades que te façam bem, criar recursos;
- Mantenha contato com pessoas queridas;
- ◆ Atenção ao excesso de álcool e cigarro;
- ◆ Planeje sobre aonde buscar ajuda caso venha a precisar: saiba qual o serviço mais perto de você, planeje como vai chegar até lá, etc.



CUIDADOS EM EQUIPE

- Seja tolerante e compreensivo com o próximo;
- Preste atenção uns aos outros;
- ◆ Se coloque disponível para escutar;
- ◆ Se perceber que alguém não está bem, pergunte se quer conversar;
- ◆ Criar momentos de acolhimento: cafezinho com conversa no início/final do dia .

CUIDADOS EM EQUIPE

- Trabalho em equipe / duplas;
- Fazer trocas de funções, se necessário
Fazer pausas ao longo do dia;
- ◆ Lembrar de beber água, se alimentar;
- ◆ Sensação de fazer um trabalho maior / ressignificar o trabalho;
- ◆ Sensação de pertencimento.

PARTE II

Cuidando da população



SAÚDE MENTAL DO TERRITÓRIO

- Problemas oriundos da pandemia, isolamento social;
- Precarização da vida social e econômica;
- ◆ Processos de luto;
- ◆ Violência doméstica (mulheres e LGBTQIs);
- ◆ Violência contra crianças;
- ◆ Abuso de álcool e drogas;
- Transtornos mentais.

POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

- Estigma e preconceito;
- Relação com a vida e morte;
- ◆ Relação com presente e futuro;
- ◆ Trazer para o lado concreto;
- ◆ Puxar um fio de desejo / construir algo no horizonte;
- ◆ Outra posição possível: passar a ter medo de morrer, medo da solidão.

USO DE SUBSTÂNCIAS

- Aumento do uso de substâncias: motivos;
- Uso como um recurso;
- ◆ Abstinência e Redução de Danos;
- ◇ Síndrome de abstinência;
- ⬡ Redução de danos em tempos de coronavírus;
- ⬢ Redução de danos pra além do uso de drogas.

POSSÍVEIS SENTIMENTOS DAS EQUIPES

- Frustração, sentimento de impotência no trabalho, de estar “enxugando gelo”;
- A importância das micro-vitórias.



CUIDE-SE!

**Você é essencial para
muitas pessoas!**

