

Saúde mental em tempos de COVID-19



PARTE I

Cuidar de si para cuidar do outro



IDENTIFIQUE SINAIS DE TENSÕES

Em situações desafiadoras pode-se observar algumas reações comuns:

EMOÇÕES

Ansiedade

Irritabilidade

Tristeza

Sentir-se atordoada/o

Sentir-se perdida/o



PENSAMENTOS

Pensamentos negativos

Problemas de concentração

Pesadelos

Não querer falar sobre determinados assuntos

COMPORTAMENTO

Nervosismo constante

Episódios de choro

Agressividade

Comportamento de risco

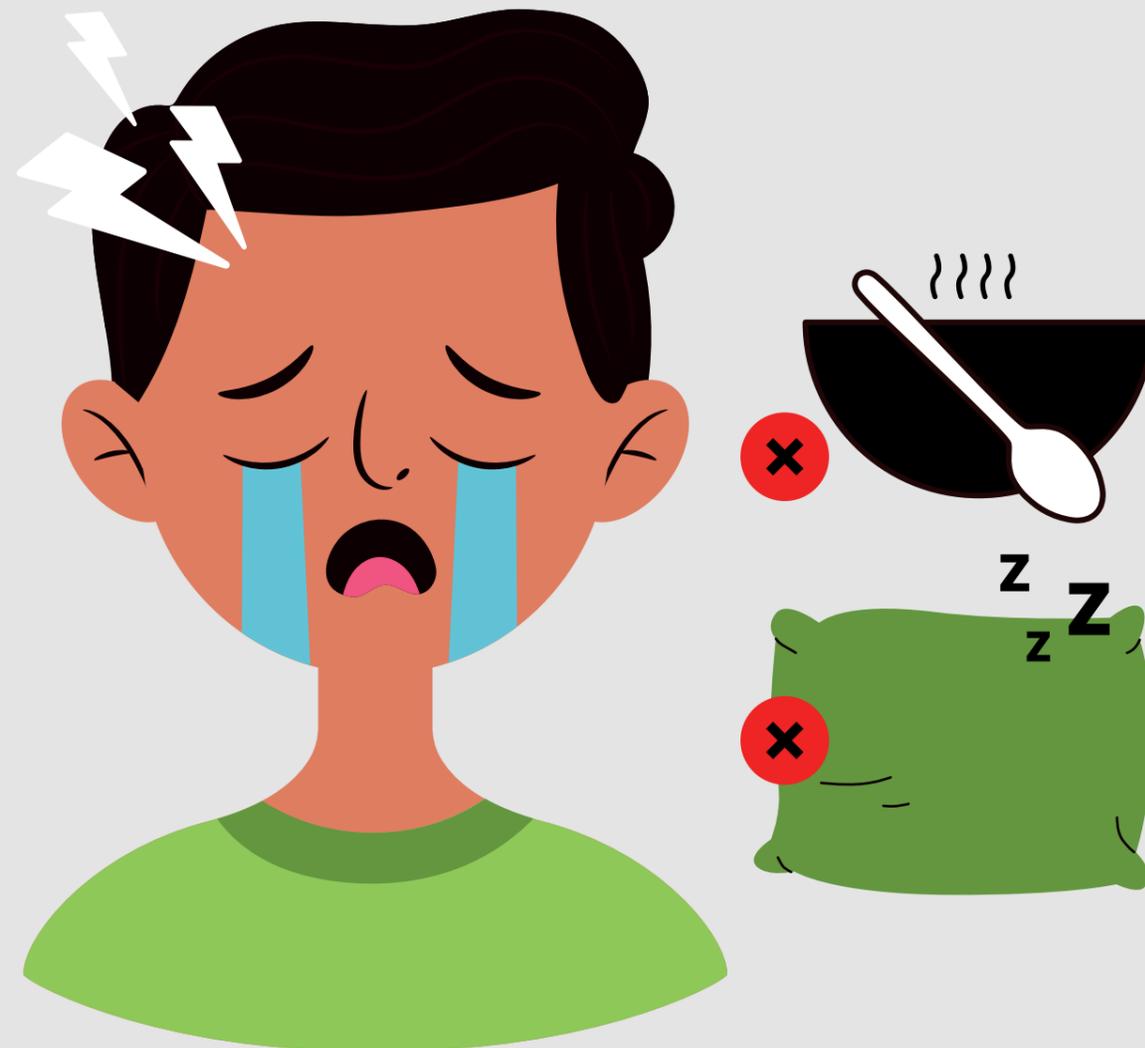
Evitar determinados lugares

CORPO

Problemas com sono e apetite

Respiração rápida e superficial

Dor de cabeça, palpitação,
tontura, dores generalizadas



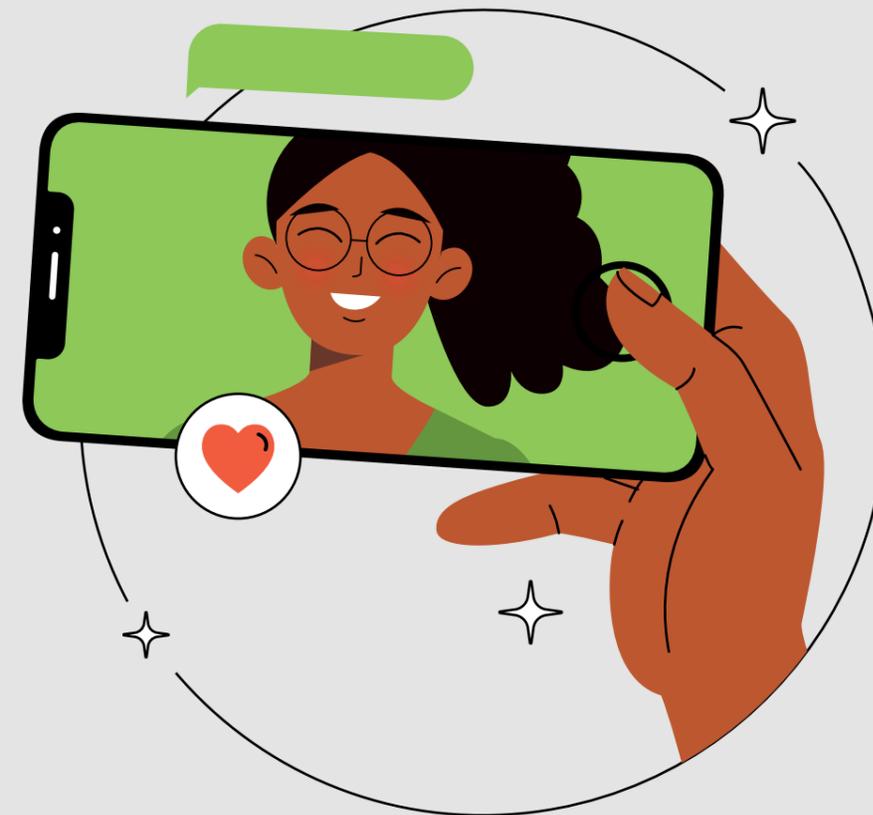
A IMPORTÂNCIA DO AUTOUIDADO

- ✓ **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**
como me comunico, seguir as medidas de proteção,
as informações que compartilho
- ✓ **SABER O QUE ESTÁ FORA DO MEU CONTROLE**
consequências da pandemia, resposta das
autoridades à pandemia, a ação dos outros



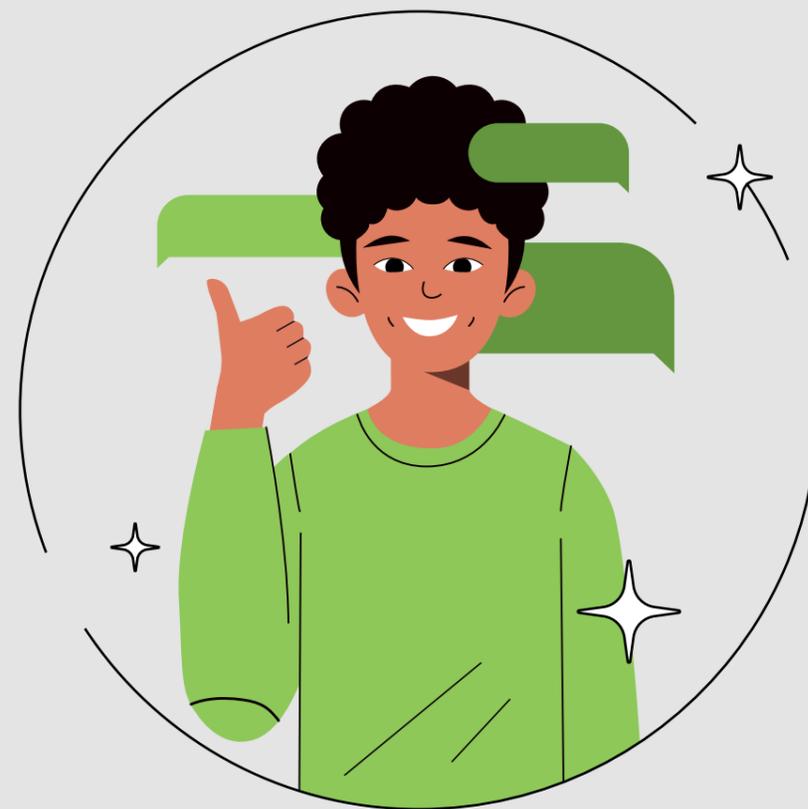
A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

- ✓ Fazer atividades que te façam bem
- ✓ Mantenha contato com pessoas queridas
- ✓ Atenção ao excesso de álcool e cigarro
- ✓ **PLANEJE SOBRE ONDE BUSCAR AJUDA SE 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**



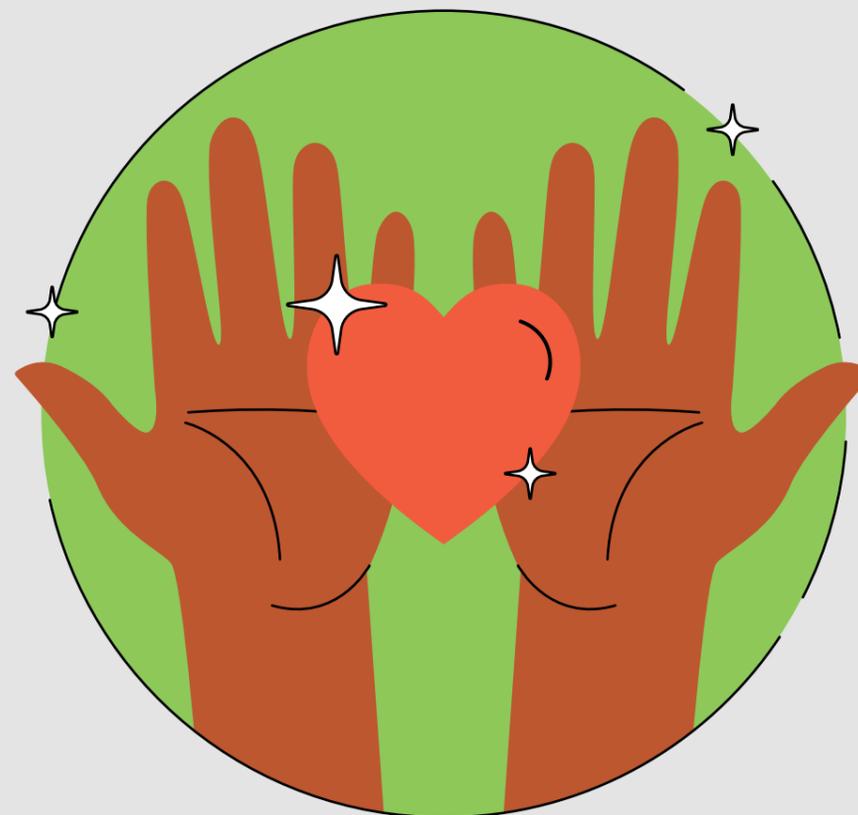
CUIDADOS EM EQUIPE

- ✓ Incentive trabalho em equipe
- ✓ Fazer trocas de funções, se necessário
- ✓ Promover espaços de diálogo da equipe
- ✓ Fazer pausas ao longo do dia
- ✓ Lembrar de beber água, se alimentar
- ✓ Reconhecer a importância do seu trabalho
- ✓ Sensação de pertencimento



PARTE II

Cuidando da população



CUIDADOS EM EQUIPE

Problemas oriundos da pandemia e isolamento social

Precarização da vida social e econômica

Processos de luto

Violência contra mulheres e população LGBTQI

Violência contra crianças e jovens

Uso abusivo de álcool e outras drogas

Sufrimento psíquico intenso



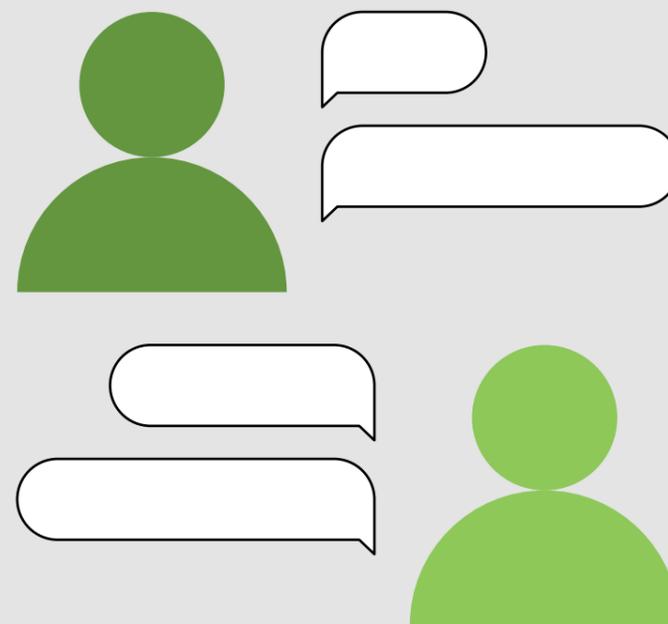
POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

Compreender o efeito do estigma e preconceito na população

Poder escutar as demandas de cada sujeito

Acolher as dúvidas e preocupações que possam aparecer, sem julgar

Oferecer possibilidades de construção de projetos singulares



USO DE SUBSTÂNCIAS

Entender os motivos para o aumento do uso de substâncias

Olhar e acolhimento em redução de danos

Reconhecer sinais de síndrome de abstinência

Adaptar a redução de danos em tempos de coronavírus

Adotar a redução de danos pra além do uso de drogas



RECOMENDAÇÕES PARA AS EQUIPES

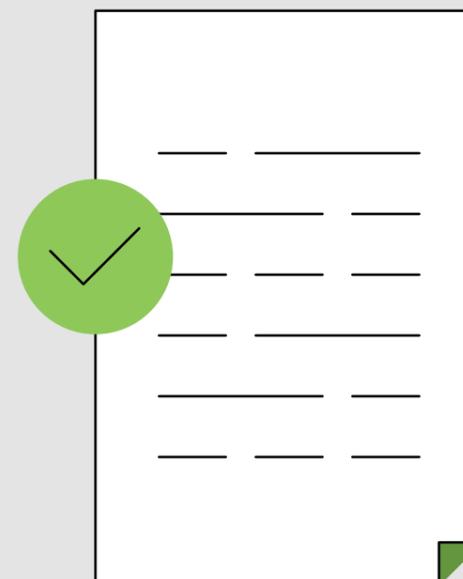
Resposta baseada nas condições da rede local

Promover trabalho em rede (Ações entre SUS, SUAS e Sociedade Civil)

Ação coletiva em rede

Definição de ações prioritárias e emergenciais

Considerar: limites, critérios de admissão, públicos específicos e ofertas dos serviços



RECOMENDAÇÕES PARA AS EQUIPES

Reconhecer o importância do seu trabalho

Comunicação rápida e efetiva entre serviços, equipes e usuários

Treinamento sobre COVID-19

Acesso a insumos e Equipamento de Proteção individual (EPI) para trabalhadores

Perceber a importância das micro vitórias



CUIDE-SE!

**Você é essencial
para muitas pessoas.**

