

Esta Cartilha é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Assistência Social de Joaquim Pires - SMAS, através do Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, e tem como intuito fornecer informações, dicas e acolhimento para os cidadãos e cidadãs joaquimpirenses que estão em isolamento social por conta da pandemia de Covid-19, em especial para aquelas pessoas que receberam resultado positivo. Cuidar da saúde mental é muito importante e em tempos de pandemia se torna ainda mais. Dessa forma as equipes do CRAS se colocam à disposição da sociedade joaquimpirenses oferecendo escuta e acolhimento através de sua equipe de colaboradores.

Para mais informações:

Secretaria Municipal de Assistência Social
(86) 3360-1122

CRAS - Joaquim Pires
(86) 98887-0421

cras@joaquimpirenses.com.br
www.joaquimpirenses.pi.gov.br



COVID-19

Cartilha de cuidados com a saúde mental durante o isolamento social.





Se você foi diagnosticado (a) a primeira coisa que precisa ter em mente é que não existe culpa em ter contraído a doença. Trata-se de um vírus de fácil transmissão e contágio, por isso todos nós estamos vulneráveis a pegar. Não se culpe caso tenha tido resultado positivo para COVID-19 e caso tenha tido resultado negativo, não culpe quem pegou.

Não se cobre ficar ativo (a) o tempo todo durante o isolamento, fazendo mil atividades para ocupar seu tempo. Às vezes só precisamos relaxar, ouvir uma música, ler um livro, ou dormir a quantidade de horas que na maior parte do tempo não conseguimos, para ficar bem.

Sabe aquela atividade, aquele curso, aquela receita, aquele bordado, que você sempre disse que queria fazer e faltava tempo? Então, use esse tempo de isolamento social para se dedicar a fazer coisas que sempre teve vontade. Ainda que virtualmente. O Youtube e a internet em geral estão cheios de dicas, aulas e tutoriais sobre os mais variados assuntos, desde a receita daquela torta de limão deliciosa até aula de jardinagem. Aproveite e se dedique a algo.

Embora a gente precise estar em isolamento nesse tempo, esse isolamento é apenas físico, não precisamos ficar isolados também afetivamente de quem gostamos. Esse é o momento de ligar pra aquela tia do interior que você nunca tinha tempo de ligar, pra avó, pro amigo distante.

As ferramentas da internet estão disponíveis para fazer aquela reunião de famílias, da turma do colégio, do grupo de artesanato, aniversário, ou do chá de bebê da filha, de quem você quiser. WhatsApp, Google Meet e Zoom são ferramentas que podem ajudar nesse momento.

Se você já tem tendência a sentir sintomas ansiedade ou pânico, é melhor evitar acompanhar todas as notícias em TV's, jornais, internet e rádio, sobre a pandemia. É importante que todos nós estejamos informados sobre a situação de nosso país, estado e cidade, mas na medida em que isso nos faz bem. Procure a cada notícia "ruim" sobre a pandemia, saber também uma notícia, como número de recuperados e histórias de parentes que se reencontraram após cumprirem o isolamento necessário e superarem a COVID-19.

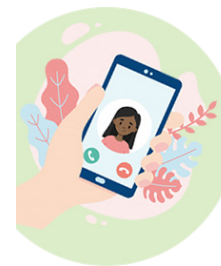


Vale também reforçar o cuidado com as notícias falsas (fake news) que tem objetivo de causar pânico na população. Só se informe por meios de comunicação confiáveis.

Não use remédios por conta própria caso sinta-se emocionalmente desestabilizado (a), entre em contato com a sua equipe de saúde, com seu/sua ACS (Agente Comunitário de Saúde).

Se sentir que ao logo dos dias de isolamento você tem se sentido mais irritado (a), mais angustiado (a), ou tem tido mais atos compulsivos, como comer demais, e não tem conseguido manter atividades e pensamentos saudáveis, então procure entrar em contato com os serviços de Psicologia disponíveis na cidade.

Se após ser diagnosticado (a) com COVID-19, você se sentir que está sendo excluído (a) pelas demais pessoas, saiba que não trata-se de algo pessoal, mas pelo puro medo e às vezes desinformação das pessoas. Não transforme isso em um sentimento negativo a seu respeito. Como trata-se de uma doença nova, as pessoas reagem com medo e desconhecimento.



Se você não contraiu a COVID-19 também pode ajudar as pessoas que estão em isolamento por conta do tratamento da doença. Como podemos ajudar? Primeiramente não usando termos negativos para se referir a elas, evitar fazer com que elas sintam que não são desejadas,

e também se oferecendo para fazer compras para essas pessoas e também conversar com elas por telefone e aplicativos.

A espiritualidade pode ser um caminho de buscar o bem-estar mental e espiritual nesse tempo de pandemia. Se você já participava de alguma atividade religiosa, continue, agora de forma virtual. Os meios virtuais também ajudam para isso.

Com união todos e todas nós vamos superar esse momento. Vamos cuidar de nossos familiares, amigos e vizinhos para que assim, embora separados, possamos todas e todos estarmos juntas e juntos.

SMAS

Secretaria Municipal de Assistência Social de Joaquim Pires

Fontes:

Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS

Organização Mundial de Saúde – OMS

Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares – EBSERH/ Hospital Universitário da Federal de Juiz de Fora – UH-UFJF