Hospital de Clínicas
GASPAR VIANNA

Estratégias para manutenção da Saúde Mental em tempos de Pandemia

Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna – FHCGV

Residência Multiprofissional em Saúde Mental

Estratégias para manutenção da Saúde Mental em tempos de Pandemia

Residentes:

Ana Cláudia Pithan – Psicóloga

Evelym Cristina Coelho- Enfermeira

Lílian Vaughan Lima de Oliveira – Terapeuta Ocupacional

Marcos Paulo Costa Lima– Professor de Educação Física

Rayara Pamela Nunes da Trindade - Nutricionista

Samuel Freire Furtado – Assistente Social

Tutores:

João Bosco Monteiro – Psicologia

Maria Selma Carvalho Frota Duarte – Enfermagem

Marly Lobato Maciel – Terapia Ocupacional

Lígia Gizely dos Santos Chaves Melo – Educação Física

Dalva Bastos e Silva Coutinho – Nutrição

Elizabeth das Dores Silva – Serviço Social

Belém/PA

2020

SUMÁRIO

CONTEXTUALIZAÇÃO **04**

1 ORIENTAÇÕES GERAIS **05**

2 AUTOCONHECIMENTO **07**

3 ORGANIZANDO MINHA ROTINA **10**

4 ATIVIDADE FÍSICA **13**

5 ALIMENTAÇÃO **15**

6 MEUS DIREITOS **17**

REFERÊNCIAS **21**

APÊNDICE A **23**

Contextualização

A motivação para esse material é colaborar com a população nesse momento de pandemia, pois além do medo de contrair a doença, a COVID-19 tem provocado sensação de insegurança em todos aspectos da vida, o que ocasionalmente interfere na nossa saúde mental em diversas formas, sendo uma situação estressora expondo o sujeito a manifestações físicas, emocionais, comportamentais, cognitivas e sociais.

Cada pessoa reage a esse momento de uma maneira diferente, como o indivíduo responde depende de sua formação, que fase da vida está (criança, adolescente, adulto, idoso), sua história de vida, características particulares, comunidade em que vive e que recursos estão disponíveis para este momento (acesso a internet, tv a cabo, recurso financeiro, entre outros).

Dessa forma, o objetivo neste momento é acolher as diversas demandas que estão surgindo - já que vivemos um período nunca antes vivenciado – e a partir de então procurar estratégias possíveis para atravessar esse caminho da melhor forma e mantendo a nossa saúde mental.

Nesse pequeno manual, podemos mergulhar nas nossas necessidades, prioridades, buscar novas habilidades, nos conhecer e buscar estratégias para o enfrentamento deste momento, a partir do compartilhamento de uma equipe multiprofissional.

Para que possamos identificar os profissionais necessários a cada momento, coloco aqui que a Enfermagem participa com as orientações gerais, a Psicologia relata sobre a importância do autoconhecimento, a Terapia Ocupacional na construção da rotina, a Educação Física na prática de exercícios, a Nutrição na alimentação e o Serviço Social na garantia de direitos. Acreditamos na equipe multidisciplinar no combate a este momento que estamos vivendo!

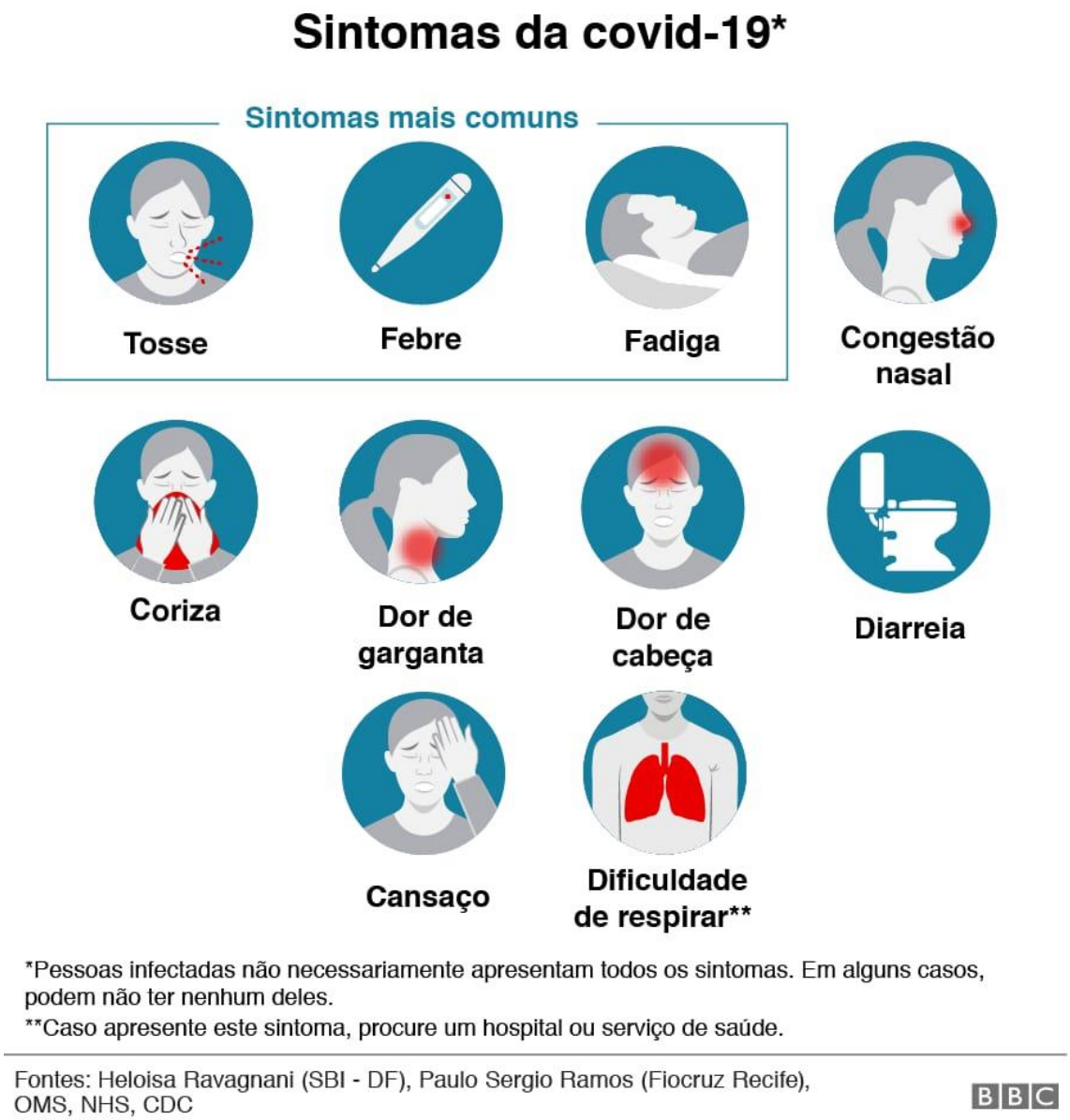
1 Orientações Gerais

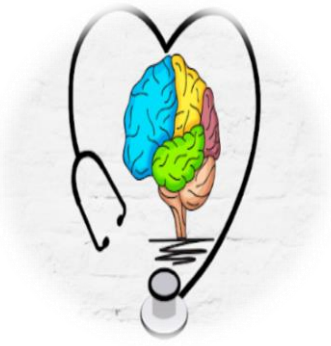
No decurso de uma pandemia vários sentimentos e sensações são esperados, como ficar em estado de alerta, preocupados, medo e sensação de falta de controle mediante as incertezas atuais. Sendo importante destacar que a maioria das reações vivenciadas nesse momento são consideradas como reações normais, frente a uma situação anormal.

Reações e comportamentos mais frequentes

- Medo de adoecer, de morrer, de perder pessoas que amamos, de perder o emprego
- Sensação de impotência, tristeza, irritabilidade, angustia, tédio, desamparo.
- Alteração do apetite (com o aumento ou a falta do apetite).
- Alteração no sono (presença de insônia, sono em excesso, pesadelos recorrentes).
- Presença de conflitos interpessoais em família e no trabalho.
- Pensamentos frequentes sobre a saúde da família.
- Pensamentos frequentes sobre a Pandemia.

Uma estratégia para o enfrentamento da Pandemia é a informação – de fontes confiáveis – e por vezes, menos é mais. Fique com as informações necessárias dos sintomas:





ANSIEDADE

FALTA DE AR É MOMENTÂNEA, ela pode ser resolvida com um momento de relaxamento, conversa com uma pessoa, técnicas de respiração...

COVID-19

FALTA DE AR PERMANECE, e acontece geralmente com os esforços que a pessoa faz (andar rápido, carregar peso, falar muito...)

2 Autoconhecimento

Em tempos de adversidade precisamos manter a calma; todos já ouvimos, é um clichê. E clichês na verdade são ótimos, nos ensinam muitas coisas básicas e práticas.

Você: vamos pensar um pouquinho no seu dia a dia e nas dificuldades que talvez você venha tendo para ter uma rotina estruturada e eficiente.

Primeiro: lembre-se que estamos passando por um momento novo, que não foi vivido anteriormente nem por mim e nem por você.

Segundo: você não é incapaz, apenas está tendo dificuldades; não importa se são muitas. E acredite, isso não é culpa sua.

É importante que tenhamos paciência conosco em meio às dificuldades, que aceitemos que temos limites e que eles não são simples, muitas vezes, de serem vencidos.

Portanto, exercite a paciência e a compreensão consigo mesmo.

Relacionamento: talvez o outro esteja estranho e você não tenha gostado nem um pouco disso. Pode ser seu namorado, seu esposo, seu affair, seus amigos; pode ser qualquer um.

Que chato! Eu compreendo você e sinto muito por isso.

O que fazer?

É hora de deixar o tempo passar, sem cobranças, sem brigas, deixando um pouco suas vontades de lado. Sei que não é fácil, porém, cobranças e brigas só irão afastar vocês mais ainda. Quando esse caos diminuir, quando o medo diminuir, aí vocês conversam.

Agora não adianta. Sinto muito

Ansiedade

Irritação, por estar sempre em alerta. Sensação de sobrecarga.

Preocupação excessiva, desespero, medo irracional, insegurança.

Comportamentos excessivos: comer, dormir, comprar, trabalhar...)

Falta de concentração, pensamentos confusos e constantes.

Tensão muscular, que pode causar dor nas costas.

Distanciamento social, também como evitação.

Perceber que você tem crises de ansiedade é o primeiro passo, diminuirá seu susto e temor quando ela chega.

Tente perceber o que causa essas crises. E então, comece a se escutar (seus pensamentos, sentimentos, emoções, fala e corpo) quando está na crise.

Descubra o que pode te acalmar nesses momentos (relaxamento, chá, editação, conversa com alguém, abraço, etc).

E claro, que tipo de terapia pode te auxiliar a reduzir as crises e futuramente a se livrar delas.

Lembrando que não é o momento para mais patologias! Mas pode ser interessante dar mais atenção a essa ansiedade, mesmo quando a pandemia passar, para avaliação profissional.

3 Organizando minha rotina

O primeiro passo para isso é identificarmos papéis ocupacionais, que são todos os papéis que você exerce em sua vida:

Papéis Ocupacionais
Estudante: Empregar tempo para atividades de estudo
Trabalhador: Emprego de forma remunerada.
Voluntário: Prestar serviços gratuitos.
Cuidador: Responsabilidade em prestar cuidado a filho, pai/mãe, avó/avô, parente ou amigo.
Serviço Doméstico: Cuidar da casa.
Amigo: Tempo empregado ou fazer alguma coisa com um amigo.
Membro de Família: Tempo empregado ou fazer alguma coisa com um membro da família.
Religioso: Envolvimento em grupos ou atividades filiadas à sua religião.
Passatempo: Envolvimento em atividades de passatempo como ler, jogar vídeo game, escutar música...
Outro_____

Observando esses papéis ocupacionais, você é capaz de perceber qual a importância que você está colocando nesses papéis e com que satisfação você está exercendo. A partir disso, é possível escolher que estratégias podem ser incluídas na sua rotina.

Recursos para a rotina

Cuidados Pessoais

Esse item é composto por atividades básicas do ser humano, que chamamos de AVD's (Atividades de Vida Diária), onde temos o vestir-se, tomar banho, se arrumar, dentre outros. Por mais que essas atividades sejam indispensáveis, podemos torna-las ainda mais prazerosas.

Tomar um banho com um playlist agradável.

Entrar na onda famosa da *skin care*, com algumas receitas caseiras.

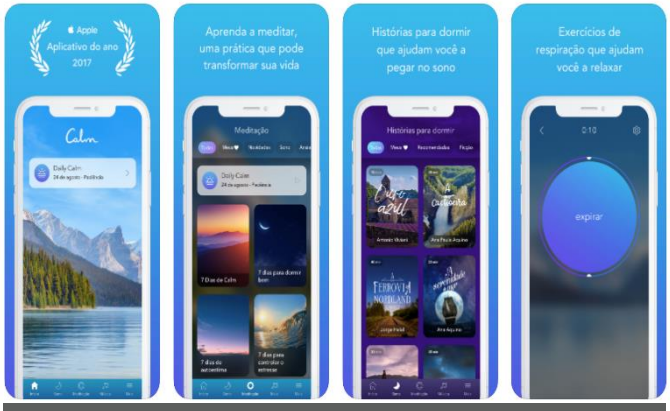
Aprender sobre automaquiagem na *internet.*

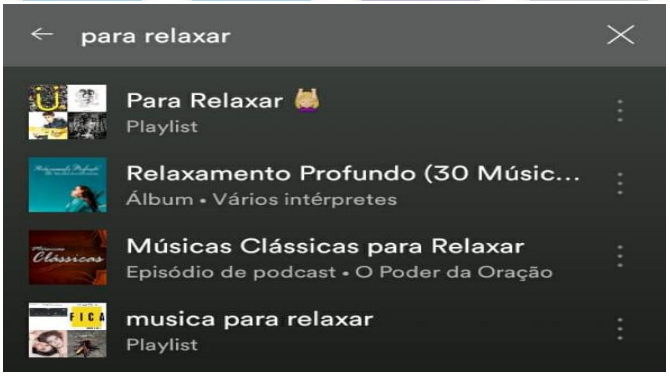
No dia de uma *live*, podemos nos arrumar para o show.

Pode ser o seu momento de fazer customizações na roupa

Relaxamento

Capaz de promover sentimentos de paz e alívio de tensão, ansiedade e medo. Procure um lugar tranquilo e confortável. Para ajudar nesse momento temos alguns aplicativos de respiração guiada, meditação e yoga, como o aplicativo *Calm, playlist* no *Spotify* e alguns vídeos no *YouTube*.





Sono

Durante esse momento de pandemia e isolamento, muitas coisas vêm alterando nosso sono, como o sono excessivo, a troca do dia pela noite e a insônia. Alguns dos motivos são: a preocupação excessiva, falta de atividades significativas durante o dia, o que acarreta no preenchimento da rotina por dormir, ansiedade, dentre outros.

Uma estratégia a ser utilizada é a higiene do sono, a ser apresentada na tabela a seguir:

Tente dormir todos os dias no mesmo horário	Banhos quentes relaxam o corpo e a mente.
O quarto deve ser apenas o lugar para dormir.	Evite cochilos durante a tarde.
Evite assistir televisão ou usar o celular antes de dormir	Arrume a cama de forma confortável.
Descanse a mente e relaxe o corpo uma hora antes de se deitar	Evite "brigar" com a cama, durma somente o tempo necessário.
Tente elaborar uma rotina antes de ir dormir, como: tomar um banho, tomar um chá, escovar os dentes...	Quando não sentir sono, levante e faça algo cansativo para a mente, como ler um livro pouco interessante.
Mantenha o seu quarto em uma temperatura agradável.	Se você é fumante, não fume de 1 a 3 horas antes de dormir
Procure dormir onde haja silêncio e pouca luz.	Medicamentos devem ser utilizados apenas com recomendação médica!

NÃO TENTE TUDO DE UMA VEZ!

Por exemplo, se você irá tentar incluir atividade física na sua rotina nessa semana, não precisa incluir àquela hora de leitura que tanto quer, porém não tem conseguido.

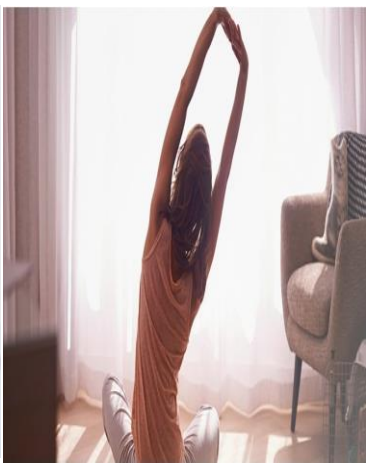
Organize sua rotina (APÊNDICE A) pontuando suas dificuldades e o que gostou de fazer, procure colocar o novo projeto que vai lhe incentivar na semana, como a atividade física, por exemplo.

4 Atividade Física

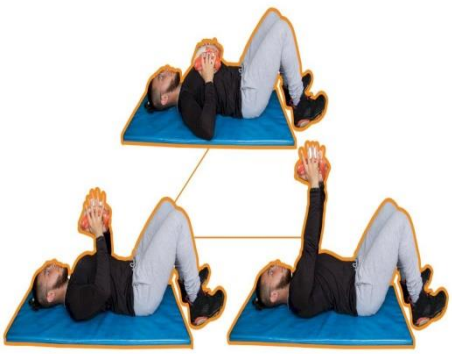
A prática de exercícios é recomendada frente ao atual cenário para todas as pessoas, objetivando melhorar a função imunológica, diminuir a ansiedade e os distúrbios do sono, assim como o estresse de qualquer ordem.

- Exercícios como corridas estacionárias, pular corda, deslocamentos frontais em pequena distância são opções super viáveis de serem realizadas no ambiente doméstico;

- Vale lembrar que também têm os exercícios de propriocepção para serem aplicados em casa, são excelentes exercícios para tratar e prevenir lesões. E os alongamentos que podem estar sendo exigidos ao máximo neste período, por possuírem benefícios posturais, ativar a circulação sanguínea, e o mais importante, aliviam tensões musculares e são extremamente relaxantes;



- Não deixe de treinar força! Para isso utilize implementos como quilos de arroz, feijão dentro de mochilas ou sacolas. Cabos de vassoura também pode ser um excelente implemento para auxiliar nos treinos;



- Se tiver companhia em casa para isso, aproveite!

PROCURE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA. É necessário o acompanhamento de um professor para planejar seus treinos a médio e longo prazo, ajustando volumes e intensidade.

5 Alimentação

Uma rotina alimentar saudável proporciona um melhor funcionamento do organismo, fortalecimento do sistema imunológico e auxilia na manutenção de uma mente saudável, pois pode influenciar a qualidade do sono e a ansiedade. O momento não é propício para dietas restritivas (caso não haja indicação médica) visto que a restrição pode acarretar em momentos de compulsão alimentar seguidos por frustração e, consequentemente, mudanças negativas no estado emocional, uma boa alimentação tem como base o equilíbrio, sendo necessário ressaltar a importância do respeito a si mesmo, ao seu tempo e ao seu corpo, atentar-se aos sinais de fome e tentar atendê-los de forma saudável.

Evite alimentos estimulantes como álcool, café, energético e alguns chás, pois podem intensificar a sensação de nervosismo e, consequentemente, aumentar o estresse e prejudicar o sono

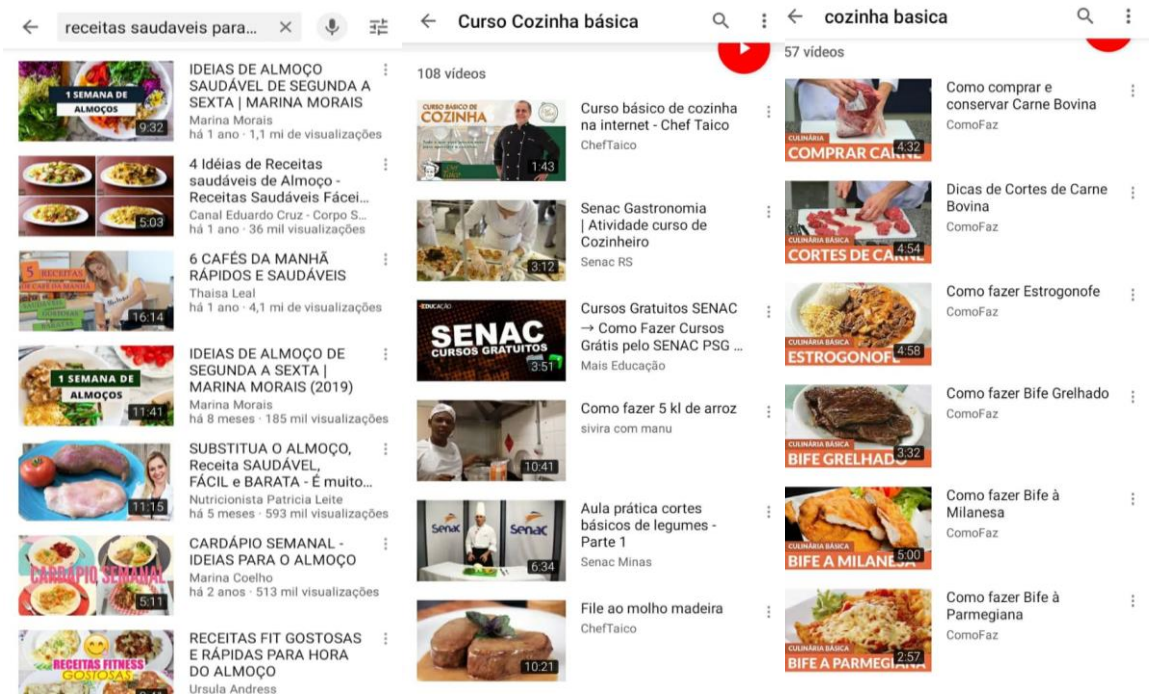
Ao se alimentar prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois seus nutrientes possuem propriedades antioxidantes e antinflamatórias importantes para a imunidade

Alimentos ultraprocessados (biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, etc.), devem ser consumidos com moderação, pois são pouco nutritivos

Alguns chás como camomila, alecrim, maracujá e capim limão são considerados relaxantes naturais, sendo uma boa opção de ceia antes de dormir

Comer alimentos gordurosos à noite pode resultar em mal estar gástrico e um possivel sono de má qualidade, visto que estes alimentos demoram mais para serem digeridos

O maior tempo em casa favorece o hábito de **cozinhar**, sendo esta uma oportunidade para melhorar as habilidades culinárias de quem já cozinha e também daqueles que ainda não dominam essa prática. Na internet há várias opções de vídeos e sites que podem auxiliar:



Preparar a sua própria comida interfere positivamente na rotina alimentar, estimula a criatividade, desenvolve a autoconsciência daquilo que se esta comendo e também é uma opção para controle de estresse, planejar um jantar ou fazer uma receita nova pode melhorar a capacidade de organização, amenizar o tédio e melhorar o vínculo familiar por ser um momento que pode ser realizado com todos os integrantes da família.

6 Meus direitos

Meus direitos são importantes nesse contexto?

Todos os cidadãos nascem com direitos que são escritos em documentos importantes: As Leis. Mas o que são as Leis? Leis são regras que definem o que cada pessoa deve fazer para garantir que seus Direitos sejam respeitados e cumpridos.

Neste contexto de pandemia, como lidar? Sabe-se que Proteção e Suporte Social são essenciais diante das várias limitações que o momento impõe, portanto, precisam ser fortalecidas, onde é urgente a universalidade de acesso aos bens e serviços relativos aos programas e políticas sociais, bem como sua gestão democrática.

Podemos relembrar que o Sistema Único de Saúde (SUS) somente foi possível com Participação e Controle Social, onde a qualidade dos serviços está ligada a este processo porque trata das necessidades coletivas que, durante a pandemia precisam ser notadas e garantidas.

Dito isto, cobrar das autoridades competentes as mudanças e SEGURANÇA necessárias, reivindicar através do Ministério Público, Movimentos Sociais, Ouvidorias e outros, exigindo seu financiamento e fazendo valer os princípios que norteiam o SUS.

Cidadania garante o direito à vida, você sabe como?

Que suportes legais são esses?

VIOLÊNCIA CONTRA MULHER

Roubo/furto, maus tratos a animais, crime ambiental, dentre outros.

Mais itens no site:

http://www.181.pr.gov.br/modules/faq/category.php?categoryid=2

Denúncias que envolvam violações de direitos de toda a população, especialmente os Grupos Sociais Vulneráveis, como **crianças e adolescentes, pessoas em situação de rua, idosos, pessoas com deficiência e população LGBTT** (lésbicas, gays, bissexuais, travestis e transexuais).

O que precisa saber e fazer no caso do Coronavírus

Demais números

190 – Emergência Policial **192 – SAMU** **193 - Bombeiros**

Acesso a Rede de Serviços

Iremos colocar o funcionamento com relação ao momento que estamos vivendo, que é relacionado ao COVID-19.

Unidades Básicas de Saúde (UBS)

De acordo com nota técnica da SESPA, nos sintomas leves de tosse, febre, dor de garganta ou desconforto respiratório.

Neste link pode acessar uma lista de UBS no Pará: https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente

Unidade de Pronto Atendimento (UPA)

Funcionar 24 horas por dia, sete dias por semana e poder resolver grande parte das urgências e emergências, como pressão e febre alta, fraturas, cortes, infarto e derrame.

Link da matéria: http://pac.gov.br/infraestrutura-social-e-urbana/upa-unidade-de-pronto-atendimento/pa

Pronto-Socorro (Hospital Abelardo Santos)

Planejado para o atendimento de formas mais graves, como a falta de ar aguda.

Policlínica Metropolitana

Atendimento exclusivo para pacientes com sintomas respiratórios agudos, com encaminhamento para exames de tomografia e laboratoriais.

Link da matéria: **https://agenciapara.com.br/noticia/19083/**

Hospitais de Campanha (Hangar)

Unidade hospitalar de retaguarda tem 420 leitos, onde os leitos são ocupados por pacientes encaminhados das UPAS.

Link da matéria: http://www.saude.pa.gov.br/2020/04/10/governo-do-para-entrega-em-belem-o-maior-hospital-de-campanha-do-brasil/

Saúde Mental

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) direcionado para pessoas com transtornos mentais agudos e duradouros

CAPS Amazônia,

CAPS Renascer, CAPS III Grão-Pará e CAPS Icoaraci;

Casa de Saúde Mental da Criança e do Adolescente (CAPSI),

Casa de Saúde Mental do Adulto (CAPS III),

Problemas relacionados ao uso abusivo de álcool e outras drogas:

Casa Mental Álcool e Drogas (CAPS AD II)

Casa Mental Mosqueiro (CAPS II)

CAPS AD III – Marajoara.

No atendimento imediato em momentos de crise franca (surtos) deve ser acionada Rede de Urgência e Emergência Municipal que é formada pelas seguintes unidades: HPSM Mario Pinotti, HPSM Humberto Maradei Pereira, UPA da Sacramenta. UPA de Icoaraci e UPA da Terra Firme.

Para situações de franca crise, encaminhar o usuário ao Hospital de Clínicas Gaspar Viana (HCGV)

Referências

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

BECK, Carme Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.** Arq. Bras. Cardiol., ahead of print Epub May 11, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: MS, 2014.

CORDEIRO, Júnia Jorge Rjeille. **A Comunicação Social dos Terapeutas Ocupacionais Durante a Pandemia da COVID 19.** Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. Rio de Janeiro. 2020. suplemento, v.4(3): 438-450.

Federação Osvaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID -19** (2020).

JOMORI, M. M; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M .C .M. **Determinantes de Escolha Alimentar**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 21, n.1, jan./fev. 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobre a doença**. https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente. Acesso em: 20 mai. 2020

VASCONCELOS, Cristina; FEITOSA, Izabella; MEDRADO, Plácido Lúcio Rodrigues; BARBOSA, Ana Paula. (2020). **O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA. DESAFIOS** - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins, 7(Especial-3), 75-80.

WEIDE, J. N., et al. C**artilha para Enfrentamento do Estresse em Tempos de Pandemia.** Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2020.

APÊNDICE A

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____

Apresentei alguma dificuldade essa semana? Qual/Quais?

Vitoria da Semana:

Prêmio:

Novos projetos:

1.
2.
3.