

SAÚDE MENTAL E COVID-19

Coronavírus: como cuidar da saúde mental?

Num momento em que as notícias sobre o coronavírus (COVID-19) fazem a primeira página dos jornais e a inquietação aumenta, recordamos a importância de cuidar da saúde mental e física.

A Santépsy propõe aqui conselhos para cuidar da saúde mental apesar da crise sanitária e do confinamento, com base sobretudo em documentos elaborados por vários especialistas em saúde mental.

1) CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

- Não dê livre curso aos pensamentos em torno do medo e da doença
- Gira o stress (relaxamento, meditação, respiração)
- Seja paciente, compreenda, respeite e aceite as medidas oficiais
- Tolere a incerteza e seja flexível à medida que a situação vá mudando

Apesar desta situação inabitual, é possível cultivar um certo bem-estar e cuidar de si. Mantenha o sentimento de esperança. Concentre-se nas coisas que pode controlar (por exemplo, ter um estilo de vida saudável, manter o contacto com os entes queridos etc.) e não no vírus e nas respetivas consequências que escapam ao nosso controlo.

Cuidar da saúde mental também é reconhecer as suas emoções. É normal sentir-se stressado, ansioso ou transtornado. Tire algum tempo para expressar como se sente: escreva um diário, converse com outras pessoas, faça algo criativo ou pratique meditação.

2) DOMINAR A ANSIEDADE

- O medo é normal e útil porque nos faz seguir as recomendações oficiais, mas pode causar:
 - Pânico inadequado
 - A negação ou a minimização da realidade
- Mas estas duas reações só vêm agravar os problemas!

Ter um certo medo é completamente normal e útil, na medida em que nos leva a ter um comportamento de proteção e respeito pelas recomendações oficiais. No entanto, é importante garantir que o receio não se transforme em pânico. Para isso, pode ser benéfico fazer uma pausa quando nos sentimos ultrapassados pelas emoções. Adotar certos comportamentos pode ajudar: concentre-se nos factos objetivos, confie em interlocutores fiáveis e evite as histórias sensacionalistas. Também é importante partilhar o que está a viver com uma pessoa de confiança; se necessário, peça ajuda a um profissional.

3) INFORMAR-SE

- Encontre um equilíbrio:
- Atenha-se às informações oficiais (OFSP, cantões)
- Encontre o ritmo certo para se informar, evitando fazê-lo ininterruptamente



- Não transmita nem se deixe inundar com informações falsas/rumores

É importante limitar-se a pesquisar e ler informações de fontes oficiais e legítimas, como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Serviço Federal da Saúde Pública (Office fédéral de la Santé Publique – SFP) e os cantões. Além disso, é importante estabelecer limites para o «consumo» de notícias sobre o vírus. Poderá ser conveniente desativar as notificações automáticas e não ver tantas notícias.

4) MANTER-SE OCUPADO

O ritmo social abrandou, o que quer dizer mais tempo. É importante manter um certo ritmo de vida:

- Brinque com os seus filhos/animais
- Faça atividades manuais e criativas (tricô, pintura etc.)
- Dedique-se à jardinagem, bricolagem etc.
- Dê passeios ao ar livre, se possível
- Leia, veja filmes etc.
- Aproveite para fazer arrumações etc.
- Tudo isto respeitando o afastamento social.

Para gerir melhor todas as nossas atividades e responsabilidades, é importante manter um estilo de vida saudável, continuando a ter uma alimentação saudável, a mexer-se, a dormir o suficiente, a fazer as coisas de que gostamos. Dar um ritmo aos dias, conjugando tempo de trabalho e lazer, tempo com os outros e tempo para si, atividades profissionais e particulares (familiares e individuais), também contribuirá para viver este período de confinamento com mais serenidade.

5) SER SOLIDÁRIO

- Cuide da comunidade, respeitando as regras oficiais de comportamento
- Ajude os familiares, amigos e vizinhos que necessitem (por exemplo, faça as compras e deixe-as à porta)
- Mantenha-se a par das novidades dos seus entes queridos (telefone, redes sociais)
- Dê notícias, apoie as pessoas isoladas (correio, fotografias, contactos regulares)

Manter a ligação com os outros é essencial para superar esta crise: é fundamental manter o contacto com os entes queridos, mas também com os idosos e as pessoas isoladas ou vulneráveis. Ninguém deve ficar sem laços sociais durante este período stressante.

Quando possível, lembre-se de ajudar quem precisa, mas também peça apoio quando for necessário, quando se sentir exausto, vencido ou vulnerável. Não hesite em falar sobre as suas preocupações e emoções; é uma boa maneira de ganhar distanciamento, de compreender o que está a viver e de enfrentar os desafios.

6) TRABALHAR

- Respeite as diretrizes do seu empregador. Uma parcela da população terá de trabalhar, no local normal ou remotamente; outros terão de ficar em casa. Respeite essa necessidade.



- Ao ficar em casa, está a ser tão solidário como os que estão a lutar diretamente contra a epidemia, na medida em que está a ajudar a limitar o risco de propagação. Também pode apoiar o esforço comum com pequenos gestos para com as pessoas que trabalham na linha da frente.

A crise veio confinar-nos em casa, obrigando muitos de nós a «teletrabalar». Para muitos, esse trabalho no domicílio tem de ser conciliado com a organização da vida familiar, o trabalho escolar em casa e/ou a ocupação das crianças.

Neste contexto, é importante cadenciar o dia entre o horário de trabalho, o tempo consagrado às obrigações familiares ou domésticas e o tempo de lazer. É aconselhável que se arranje como se fosse trabalhar e que não passe o dia todo com roupas de ficar em casa. Sentado à secretária, tente manter, na medida do possível, os seus hábitos de trabalho, trocar ideias com os colegas e fazer intervalos.

7) CUIDAR DO CORPO

- Faça uma alimentação variada e regrada e durma horas suficientes e seguindo horários regulares
- Cuide do seu corpo (mexa-se, apanhe ar e sol, faça os tratamentos usuais conforme o prescrito etc.)
- Observe-se: identifique os sintomas e trate-se em casa; observe a evolução; respeite o tempo de convalescença e de auto-isolamento

Na medida do possível, mantenha uma rotina diária que dê prioridade ao seu bem-estar: faça refeições saudáveis, durma o suficiente e faça as coisas de que gosta. Tente prever tempo para praticar uma atividade física: caminhar, se possível, ou uma sessão de meditação, ioga ou de exercícios podem ajudar a descontraír e terão um efeito positivo sobre os pensamentos e sentimentos.

8) CASAS E FAMÍLIAS SOB TENSÃO

Com o confinamento parcial, aumenta a proximidade entre as pessoas que coabitam, o que pode intensificar o stress, a ansiedade, o isolamento e exacerbar as tensões. É importante saber que:

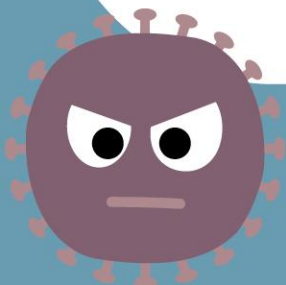
- Isolar-se um pouco, dedicar algum tempo a si ou apanhar ar fresco, no respeito pelas regras, pode ser útil para reduzir a pressão nas famílias;
- Estão disponíveis conselhos e linhas de ajuda especificamente para homens sob pressão;
- As consequências ligadas à epidemia do novo coronavírus não justificam, em caso algum, a violência;
- A polícia e os serviços de assistência e apoio às vítimas de violência doméstica ou familiar continuam disponíveis, através do aconselhamento e das linhas de ajuda habituais;
- As vítimas de violência doméstica podem sair de casa para pedir ajuda no exterior;
- Os vizinhos devem chamar a polícia se suspeitarem de violência.

Números disponíveis 24 horas por dia:

Polícia: 117

Emergências médicas: 144

[Sítio Web de apoio à vítima na Suíça](#)



9) CONSEQUÊNCIAS ECONÓMICAS

É normal ficar preocupado, ou até ansioso, face à incerteza do presente e do futuro.

Apresentamos alguns conselhos que poderão ajudar.

- É importante partilhar os seus medos e preocupações para não ficar sozinho com eles.
- Cada ator económico encontra-se numa situação diferente. Se todos os tipos de situações ainda não são levados em consideração de maneira satisfatória, saiba que as soluções federais e cantonais estão em evolução; informe-se junto das entidades do seu cantão, da sua federação profissional ou sindicato
- Lembre-se de que não está sozinho; toda a sociedade está a ser afetada. As autoridades políticas e os atores económicos e sociais estão a mobilizar-se e terão de continuar a fazê-lo durante muito tempo após o fim da pandemia para apoiar a retoma económica.

São numerosos os atores económicos e sociais, assalariados ou independentes que estão muito fragilizados pela situação e preocupados com o futuro. É possível que faça parte de um destes grupos e que esteja preocupado ou até angustiado. É normal. É importante informar-se sobre as modalidades de apoio. A [Confederação](#) e os cantões aplicaram medidas, em regular evolução. A sua federação profissional ou o seu sindicato certamente também poderão prestar informações.

Psicologicamente, é importante cuidar de si. Lembre-se de que não é o único a passar por esta situação e mantenha a esperança. Se preferir não desabafar com os seus entes queridos, converse com o seu médico de família ou pode sempre ligar para a Die Dargebotene Hand, disponível 24 h por dia pelo número [143](#). Alguns cantões também criaram linhas diretas de apoio psicológico (consultar os números [aqui](#)).

Informações importantes

As urgências psiquiátricas continuam acessíveis; os números de urgência psiquiátrica do seu cantão podem ser encontrados [aqui](#).

- Os números [0800 266 785](#) CORONA-HELPLINE, [143](#) Die Dargebotene Hand [147](#) para as crianças e os jovens estão disponíveis 24 h por dia, 7 dias por semana
- As consultas sociais por telefone da **Caritas** ou do **Centro social protestante** podem ajudar e proporcionar orientações.



Recursos

Brochura «Comment rester en bonne santé ? », editada pela psy.ch, disponível em 11 línguas:
<https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

Filme de prevenção contra o coronavírus, realizado pela Cruz Vermelha (em alemão, com legendas em 12 línguas): <https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

Veja o vídeo proposto pela Migesplus para cuidar do corpo:
<https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

Informações sucintas sobre apoio à vítima disponíveis em 9 línguas faladas na Suíça:
<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

