



**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARÁ**  
**SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**  
**COORDENADORIA DE SAÚDE**  
**SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL**

# COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19?



**MARÇO/2020**

- A epidemia da COVID-19 nos trouxe rapidamente uma enxurrada de informações a respeito dos cuidados que precisamos tomar para prevenir o contágio e o aumento da pandemia.



- A principal recomendação tem sido a do isolamento, uma quarentena, com evitação do contato social, para diminuir a velocidade de propagação do vírus, dando tempo para os sistemas de saúde terem condições de atenderem todos os casos, desenvolverem protocolos de tratamento e até mesmo vacinas, que já estão em estudo.
- A pandemia trouxe o medo, a princípio, do desconhecido; e, a cada dia, a ansiedade diante desta nova realidade, que exige de todos muitas mudanças, preocupações e sacrifícios.



- Além do perigo do contágio, outro fator importante se trata da **saúde mental** das pessoas; o medo, as incertezas e principalmente o isolamento social são fatores de risco para o adoecimento mental ou seu agravamento.

## Assim, algumas medidas são importantes para se prevenir agravos à saúde mental. Vamos falar sobre elas?

1- **Rotina:** A organização externa auxilia no processo de organização e equilíbrio internos. Assim, mantenha uma rotina! Estabeleça horários para acordar, fazer sua higiene pessoal, cuidar da casa, trabalhar, estudar, se exercitar, e para seus hobbies.

- ✓ Para quem ficará no teletrabalho, é importante separar um local o mais reservado possível e tentar tornar este ambiente arrumado e agradável. Tente conciliar as tarefas pedagógicas das crianças com seus horários de trabalho, para minimizar as interrupções.
- ✓ Utilize roupas confortáveis, mas evite (inclusive para as crianças) ficar o dia inteiro de pijama.
- ✓ Seu organismo precisa diferenciar o horário de trabalho e demais atividades, do seu momento de relaxamento. Portanto, enquanto estiver trabalhando evite distrações, como parar para assistir alguma série. Contudo, pequenas pausas para um café são importantes de hora em hora.



designed by freepik

2- **Cuidado com o excesso de informação:** Em geral, o ser humano tem uma necessidade de ter o controle sobre aquilo que o cerca, em busca de uma sensação de conforto psicológico. Contudo, o excesso de informações, como no caso do Corona Vírus, pode ser bastante prejudicial à saúde mental, principalmente se o indivíduo que tem acesso possui uma personalidade ansiosa ou mesmo um transtorno de ansiedade.

- ✓ Reduza a quantidade de informações sobre a epidemia, minimizando o estresse e a ansiedade. Estabeleça 30 minutos do seu dia para manter-se devidamente atualizado, preferencialmente no final do dia.
- ✓ Procure fontes confiáveis de informações, como o site da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS), evitando assim acreditar em Fake News e compartilhá-las.
- ✓ Sempre que possível, esclareça amigos e familiares sobre possíveis fake News, evitando a disseminação de conteúdos que possam aumentar o medo, o estresse e até mesmo o contágio.



**3- Cuidado com as crianças:** Se tiver crianças em casa, também crie uma rotina para elas, colocar as tarefas em um quadro visível e ilustrativo facilita. Garanta tempo para atividades pedagógicas e recreativas e mantenha os horários de sono e alimentação.

- ✓ Invente atividades novas e prazerosas.
- ✓ Mantenha o contato das crianças com seus amigos e familiares próximos através das tecnologias online.
- ✓ Crie ou aproveite os grupos de pais da escola para trocarem dicas de atividades com as crianças, podendo, inclusive, organizar atividades conjuntas em horários determinados.
- ✓ Seja claro com as crianças a respeito da epidemia do Corona Vírus, necessidade de isolamento e mudanças de hábitos, dentro de sua capacidade de compreensão.
- ✓ Caso as crianças se afastem de pessoas significativas como, pais, avós e babás, tente garantir contato diário entre eles.
- ✓ Valide os sentimentos de seus filhos, ajudando-os a expressar e a entender seus sentimentos de ansiedade e medo.

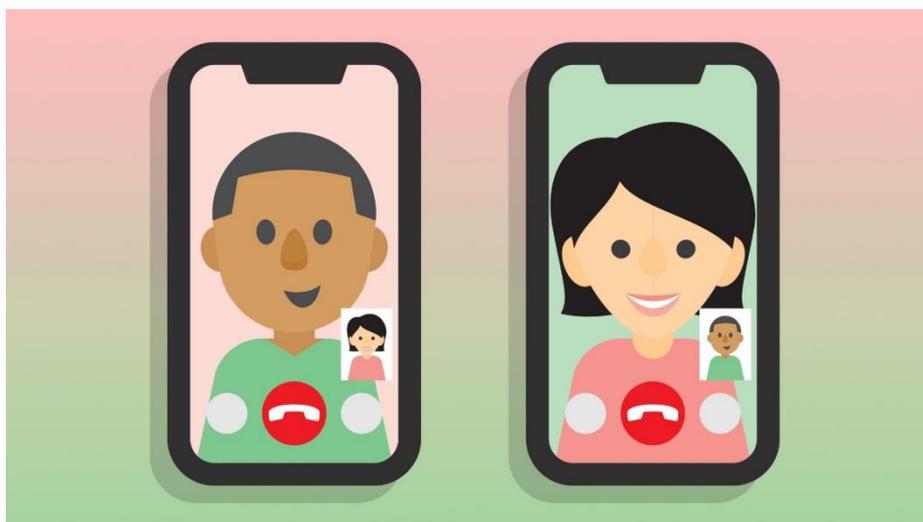


4- **Faça algo novo / Desenvolva uma habilidade:** se antes lhe faltava tempo para aprender um novo idioma, para cozinhar, fazer artesanato, ou colocar ideias antigas em prática, aproveite o momento.

- ✓ O *google/youtube/pinterest* oferecem conteúdo de toda ordem e existem ainda aplicativos específicos e plataformas EAD, muitos atualmente com conteúdo gratuito.



5- **Mantenha o contato social:** o ser humano é um ser de relações, portanto, inclua na sua rotina diária momentos para conversar com os familiares e amigos, preferencialmente por chamadas de vídeo. Existem várias plataformas disponíveis para conferências que podem facilitar inclusive a reunião de um grupo grande de pessoas.



6- **Cursos à distância:** aproveite para se capacitar, fazer aquele curso que você planejava, mas que não tinha tempo. Retorne ao trabalho com conhecimento de novas metodologias e ferramentas, que o ajudem em sua prática diária e lhe permitam maior reconhecimento.

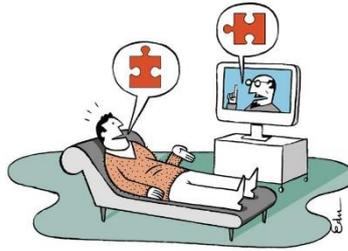
- ✓ Procure nos sites das universidades e plataformas de ensino à distância. No momento, existem muitos cursos disponibilizados de forma gratuita.
- ✓ Procure os cursos EAD já disponíveis no site da Escola Judicial e do CNJ.



7- **Atendimento on-line:** o surto de uma doença infecciosa é um fator de risco para o adoecimento ou agravamento de problemas de saúde mental. O medo quanto à própria saúde e de seus familiares, as dificuldades econômicas e as incertezas quanto ao futuro são situações estressoras que podem levar ao aparecimento de sintomas, como dificuldade para dormir, alteração na alimentação, negação, medo exacerbado, paranoia e até sintomas físicos.

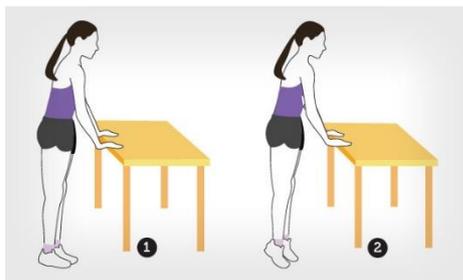
- ✓ Saiba que o Conselho Federal de Psicologia autorizou temporariamente o atendimento online sem necessidade do cadastro antes exigido para os profissionais da área, assim como muitos médicos estão utilizando a telemedicina.
- ✓ Se já estava em atendimento, converse com o profissional para verificar a possibilidade de mantê-lo à distância (on-line).

- ✓ Muitos profissionais têm oferecido atendimento emergencial gratuito, compartilhado de forma recorrente nos grupos de *whatsapp*.
- ✓ O Serviço de Apoio Psicossocial do TJPA manterá o acompanhamento aos servidores já atendidos e poderá atender novos servidores, com agendamento através do contato disponibilizado na página final.



**8- Atividade Física:** já é de conhecimento comum que a atividade física é essencial para nossa saúde tanto física quanto mental, ela é responsável pela liberação de substâncias no cérebro que nos proporcionam relaxamento e bem estar.

- ✓ Mantenha uma atividade física regular, de preferência diariamente.
- ✓ Seja flexível e adapte as atividades físicas à sua condição de espaço e tempo.
- ✓ Existem vídeos disponíveis de treinos simples que podem ser realizados em casa, com recursos que você já tem.
- ✓ Ao procurar tais informações, busque por perfis no *instagram* ou canais no *youtube* de profissionais reconhecidos em suas áreas.
- ✓ A yoga é uma atividade que pode ser realizada em casa e que auxilia tanto o corpo quanto a mente.
- ✓ Existem diversos aplicativos que também auxiliam nos treinos, basta uma rápida pesquisa no *google* para encontrar os mais utilizados.



9- **Meditação:** a meditação é caracterizada por um conjunto de técnicas que treinam o relaxamento e a focalização da atenção e auxiliam diretamente no controle da ansiedade e do estresse, na melhora da concentração, na redução de dores crônicas e na regulação emocional

- ✓ Existem evidências de que a regularidade da meditação, mesmo que por período curto, é capaz de provocar mudanças tanto no funcionamento como na estrutura do cérebro.
- ✓ Caso não tenha familiaridade com a técnica, não se preocupe. Pesquise vídeos sobre meditação guiada, escolha um local e um horário em que não seja interrompido e siga as orientações do vídeo. Após adquirir o hábito, tente realizar a técnica sozinho.
- ✓ Não se preocupe se não conseguir no início, a meditação é um hábito, precisa ser praticada. 5 minutos diários já promovem benefícios.
- ✓ Para quem tem dificuldade em meditar de olhos fechados, uma dica é procurar as técnicas de *mindfulness* (*atenção plena*), que permitem meditar acordado, prestando atenção em alguma atividade ou estado corporal.
- ✓ Pratique de 1 a 2x por dia.



**10- Seja solidário e empático:** todos estão passando por um importante momento de adaptação, uns com muito mais perdas e sacrifícios que outros. Ajude o próximo na medida de suas condições.

- ✓ Não desvalide ou minimize o sentimento de medo e preocupação do outro, nem todos têm os mesmos recursos emocionais e cognitivos. Ofereça suporte e orientação.
- ✓ O sentimento de união e de fazer bem ao outro também é um fator que nos proporciona bem estar.



**11- Pense positivo:** aceite seus sentimentos e preocupações diante da pandemia da COVID-19 e evite sentimentos de culpa por não estar conseguindo fazer suas tarefas tão bem quanto antes. O momento de quarentena é transitório, mas exige de nós adaptação. Pense positivo, queixar-se não resolverá a situação e somente lhe trará mal estar psicológico.

- ✓ O pensamento positivo também é um hábito e exige treinamento.
- ✓ Agradeça pelas coisas boas que você tem.
- ✓ Manter hábitos saudáveis, como alimentação, sono, atividade física e meditação, lhe ajudam a estar em maior equilíbrio interior, favorecendo o pensamento positivo.
- ✓ Fale sobre coisas boas para os outros, compartilhe pequenas informações positivas.



✓ Ponha em prática sua espiritualidade, no momento, dentro de casa. A espiritualidade é um importante fator de proteção à saúde mental, seja qual for sua religião.

**ELABORAÇÃO: SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL:**

**AGENDAMENTO PARA ATENDIMENTO ONLINE AOS SERVIDORES: (91)  
98481-5955 (VIA WHATSAPP)**

