

Cuidar de si em tempos da pandemia da COVID-19

Curso de Terapia Ocupacional da
Universidade Federal da Paraíba - UFPB



Apresentação

A pandemia da Covid-19 causada pelo novo coronavírus denominado SARS-CoV-2, acarretou mudanças múltiplas profundas, provocando as pessoas a delinearem diferentes trilhas para as suas vidas, desenvolvendo novas atividades, redimensionando os seus cotidianos e construindo um novo repertório de vida. A prática da quarentena, o afastamento social, configuram-se estratégias necessárias e potentes adotadas em diversos países do mundo, com vistas a reduzir a propagação da doença e o número assustador de óbitos ocasionados por ela, especialmente e infelizmente no Brasil. Todavia, constata-se que o afastamento social e as diversas privações deflagradas apresentam a potência de desencadear diversos desdobramentos nos aspectos psicológicos, emocionais, subjetivos, econômicos, epidemiológicos, políticos, culturais, históricos, sociais, afetando de forma considerável a saúde emocional e mental das pessoas com repercussões na coletividade. As expressões de medo, tristeza, angústia, desesperança, desassossego, mal-estar, incertezas, revolta, ansiedade, transtornos depressivos, prejudicam de maneira potente o bem-estar e a qualidade de vida.

Apresentação

Nesse sentido, surgiu o interesse das alunas do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba, sob a coordenação da profa. Dra. Márcia Maria Mont'Alverne de Barros, em elaborar essa cartilha indicando algumas possibilidades de cuidado para a promoção da sua saúde emocional e mental, tendo como fonte conteúdos de diferentes autores publicados em mídias digitais e sociais.



**Profa. Dra.
Márcia Maria
Mont'Alverne de Barros**



**Natália de
Vasconcelos Pessoa
Galindo Ramos**



**Samara de Deus
Oliveira de Lima**



**Gleysiane Pereira
da Silva**



**Luiza Lacerda de
Oliveira Cassali de
Azevedo**

As alunas estão cursando a disciplina Intervenções da Terapia Ocupacional e Cenários de Prática II (Módulo de saúde mental).

Apresentação

Assim, a cartilha intitulada “Cuidar de Si em Tempos da Pandemia da Covid-19”, foi elaborada com o intuito de ofertar a você um material composto por sugestões de atividades, reflexões, com o potencial de despertá-lo (a) sobre a necessidade de contemplar essencialmente o autocuidado nesses tempos sombrios e desafiantes, contribuindo desse modo para ampliar os fatores de proteção e a promover a sua saúde mental, em seus contextos singulares e plurais de vida.



01. Proteja-se!

Mantenha o isolamento/ distanciamento social para se proteger, a pandemia ainda não acabou!



02. Ocupe o seu tempo de forma positiva!

Procure fazer atividades que você gosta e que considere relaxante para minimizar uma possível condição de estresse. Vale ler seu livro preferido ou até estudar aquele assunto que te chama atenção!



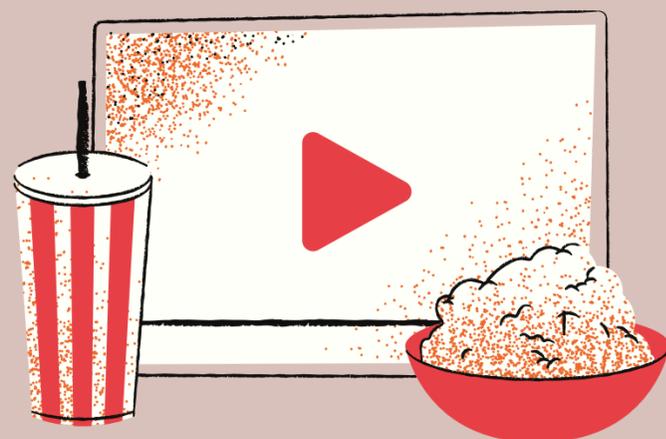
03. Saiba onde procurar notícias verdadeiras!

Tenha cuidado com as notícias falsas/“Fake News”. Não siga e não espalhe informações duvidosas. Procure sempre por fontes confiáveis!



04. Aposte no entretenimento leve!

Vá na galeria de filmes de comédia e romance ou escute aquele álbum que levanta o seu astral!



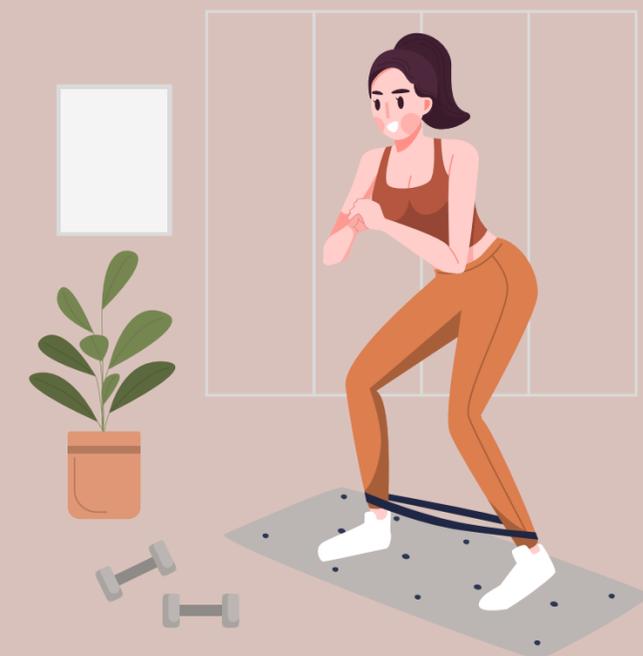
05. Proteja a si mesmo(a) e seja solidário(a) com os outros!

Se possível, ajude pessoas que estão precisando de suporte nesse momento, assim você estará beneficiando aos outros e a si. Sempre tomando os devidos cuidados!



06. Cuide da sua saúde!

Busque fazer atividades físicas regularmente, coma saudavelmente e mantenha rotinas de sono regulares!



07. Mantenha-se conectado(a)!

Utilize as redes sociais! Estamos vivendo um momento de distanciamento social, mas procure manter o contato com a família e amigos por ligação ou vídeo chamada!



08. Faça Terapia!

Se você sentir que precisa de ajuda, não deixe para depois. Faça terapia, mesmo que seja online e busque cuidar da sua saúde mental.



09. Mantenha a sua fé!

Mantenha as suas atividades religiosas e cuide da sua espiritualidade.



10. Organize a sua rotina!

Planeje o seu dia e a sua semana! Lembre de priorizar atividades significativas e que proporcionem o seu bem-estar!



11. Cuidado com o uso de substâncias!

Evite o uso de álcool e outras drogas! O abuso de substâncias além de causar dependência, impacta o funcionamento do cérebro, do sistema imunológico e do organismo como um todo!



12. Evite notícias trágicas!

Modere a frequência com que assiste aos telejornais ou outros meios de informações. Uma boa estratégia é separar um momento para ver as principais notícias do dia.



13. Fale sobre a COVID-19 com as crianças de maneira cuidadosa!

É importante falar sobre a COVID-19 com as crianças de maneira honesta e apropriada à sua idade. Se a criança está preocupada e angustiada, converse com ela para aliviar esses sentimentos.



14. Deixe o ambiente seguro para as crianças se expressarem!

Deixe a criança expressar o que está sentindo e como está entendendo esse momento. Invista em atividades criativas, como jogos e desenhos, para facilitar esse processo.



15. Cuide de quem cuidou de você!

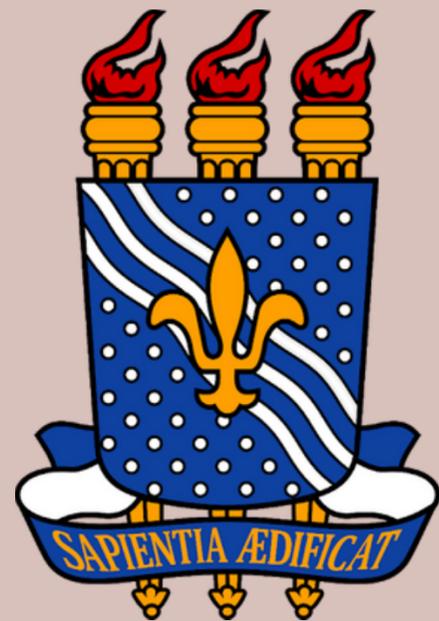
Os idosos, especialmente em isolamento e aqueles com declínio cognitivo/demência, poderão expressar ansiedade, irritabilidade e agitação durante esse período. Desse modo, é importante o apoio da família e dos profissionais de saúde.



Como a Terapia Ocupacional pode ajudar?

A Terapia Ocupacional compreende e avalia o(a) cliente com o intuito de favorecer a sua autonomia e emancipação. Sendo assim, considera as identificações, recusas, dificuldades, potencialidades, enfim, as singularidades dele(a). Nesse período de pandemia, muita coisa mudou repentinamente e bruscamente, alterando o cotidiano e a rotina das pessoas. Essas mudanças podem gerar insegurança e medo, assim, muitas vezes é difícil retomar a rotina de antes ou até mesmo desenvolver uma nova. O terapeuta ocupacional pode auxiliá-lo(a), redimensionando esses aspectos, buscando realizar adaptações e modificações para a superação de barreiras encontradas.





**Universidade
Federal da
Paraíba - UFPB**



**Centro de
Ciências da
Saúde - CCS**



**Departamento
de Terapia
Ocupacional**

Referências

Como cuidar da saúde mental em tempos de quarentena. Publicado pelo canal Oficina de psicologia. 2020. Disponível em: <https://youtu.be/JnP5tU0YmKM> . Acesso em: 05 maio 2021.

Coronavírus (COVID-19): Cuidados com a saúde mental. Publicado pelo canal HCor. Apresentação: Silvia Cury. 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pB8oL0PuGaM>>. Acesso em: 03 maio 2021.

Dicas de como manter a saúde mental durante a pandemia. Publicado pelo canal Conselho Nacional de Saúde. 2020. Disponível em: <<https://youtu.be/X6a8XleGl2Y>>. Acesso em: 05 maio 2021.

Saúde Mental na pandemia. Universidade Federal Fluminense. Publicado pelo canal Espaço Aberto para a Saúde. Apresentação: Professor Jorge Luiz Lima. 2020. Disponível em: <https://youtu.be/qRV2eH7PwaA>. Acesso em: 05 maio 2021.

Saúde Mental x Pandemia. Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina. Apresentação: Doutora Alexandra Martini de Oliveira. 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=oYbZCs3da5g>>. Acesso em 04 maio 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18 mar 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2>. Acesso em: 02 maio 2021.