

Cuidados à Saúde Mental No Ambiente Residencial

Essa cartilha foi planejada para auxiliar os profissionais da saúde nos cuidados com a sua saúde mental fora do ambiente de trabalho. Foram utilizados como referência o Guia de Saúde Mental e Psicossocial no Contexto da Pandemia, da Organização Mundial de Saúde (OMS), a cartilha produzida pelo governo do estado de Minas Gerais e a Secretaria do Estado de Saúde no contexto da Pandemia pelo coronavírus e outros artigos relacionados à saúde mental da população.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS



Imagem: Freekip.com

Na cartilha de 'Cuidados à Saúde Mental no Contexto Hospitalar' tivemos como objetivo apontar algumas práticas para garantir o autocuidado dentro do ambiente de trabalho. Entretanto, nossa saúde mental depende também, em grande parte, dos hábitos e das atividades que são realizadas dentro de casa e nos momentos de descanso e descontração. Por isso, selecionamos alguns pontos que merecem sua atenção, para lidar melhor com sentimentos de medo, de ansiedade e de estresse, comuns entre os profissionais de saúde frente aos contextos de pandemias e de desastres.

A seguir, estão listadas e comentadas algumas formas de te auxiliar a cuidar da sua saúde mental.

Desenvolvido por Projeto AITI | Mateus Fonte, Paula Carneiro, Mariana Santos, Larissa Borges e Profª Dra. Tereza Peixoto

Cuidados à Saúde Mental No Ambiente Residencial

MANTENHA-SE ATIVO

Nossa saúde mental e física estão diretamente relacionadas. Preocupe-se em cuidar do seu sono, da sua alimentação e hidratação de forma a se manter saudável e para zelar de seu bem estar emocional.

Se possível, pratique atividades e rotinas de autocuidado que favoreçam sensação de tranquilidade e conforto. Tente identificar quais eram os hábitos e atividades que te ajudavam a lidar com situações estressantes e lhe proporcionavam prazer. É importante não se esquecer de fazer aquilo que gosta, assim como procurar as pessoas que te fazem bem! Algumas indicações são: práticas de meditação, relaxamento e respiração, leitura, rotina de exercícios, etc.

INFORMAÇÃO

Ao mesmo tempo em que se manter atualizado é importante, informações em excesso podem ser angustiantes e até paralisantes. Portanto, procure reduzir o consumo de notícias e de reportagens, defina um ou dois horários por dia para se manter atualizado e pesquisar sobre temas de importância. Procure se informar em fontes confiáveis como nos sites da OMS, Secretarias de Saúde Estaduais ou Municipais, Fiocruz, etc.

CONTATO

A sensação de pertença social, o contato afetivo e a sociabilidade favorecem o bem estar emocional e mental! Tente se manter em contato com a sua rede de amigos e familiares, aproveitando os meios de comunicação a distância para conversar e interagir durante o distanciamento social.

Cuidados à Saúde Mental No Ambiente Residencial

Distância física não é sinônimo de distância emocional. Os meios de comunicação digital podem ser aliados neste momento. Procure por seus colegas e pessoas de confiança e peça por apoio, provavelmente existem outras vivendo experiências similares.

Fonte: SUS e AMIB



SAÚDE A LONGO PRAZO

Em momentos como esse, é importante valorizar as atitudes de autocuidado à longo prazo. Portanto, busque evitar o consumo e abuso de tabaco, álcool e outras drogas, mesmo que para aliviar o estresse e cansaço. Caso isso seja difícil, procure utilizar a estratégia de redução de danos, quer dizer, diminua esse consumo.

EXPRESSÃO

Somos humanos, e o mesmo cuidado que temos em acolher o sofrimento do outro, devemos ter para acolher o nosso. É muito importante saber respeitar nossas sensações e sentimentos, falar sobre eles pode ser uma forma de elaborá-los e também de acolhê-los. Se permita momentos para expressar seus medos, angústias e ansiedades da forma que conseguir. Estratégias que podem ser utilizadas são: desenhar, dançar, cantar, etc. , ou conversar com uma pessoa de sua confiança. Se estiver com dificuldades em lidar com seu sofrimento procure ajuda de um profissional, como a de um psicólogo.

Considerações Finais

É necessário cuidar da própria saúde mental. Peça ajuda se achar necessário, essa atitude pode ser fundamental para se manter saudável nos períodos de crise. É possível buscar serviços de urgência em saúde mental, como Centro de Apoio Psicossocial (CAPS) ou Centro de Referência em Saúde Mental (CERSAM), ou procurar um atendimento clínico. Vários profissionais estão atendendo por meios virtuais neste contexto de Pandemia do Coronavírus.



Para acessar às referências e mais informações sobre saúde mental, acesse o nosso site:

<https://www.medicina.ufmg.br/projetoaiti/index.php/coronavirus-covid-19/saude-mental/>

SUGESTÕES DE LEITURA

[Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.](#)

[Também disponível em português.](#)

[Saúde Mental e Atenção Psicossocial Frente à Pandemia do Coronavírus. Governo do estado de Minas Gerais, Secretaria de Estado da Saúde.](#)

[Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS.](#)

Dúvidas, críticas ou sugestões,
escreva um email pra gente!
Nosso email é
projetoaiti@gmail.com