



CONSIDERAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

DICAS PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

01 O vírus têm afetado e vai afetar pessoas de muitos países e em diferentes regiões. Por isso, **evite associar o coronavírus a uma etnia ou nacionalidade.** Demonstre empatia às pessoas que foram afetadas. Elas não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.

02 Procure não se referir às pessoas que estão infectadas como “casos de coronavírus”, “vítimas”, “famílias com coronavírus” ou “doentes”. Elas são pessoas que estão infectadas com o COVID-19. A infecção não é o que define estas pessoas. Depois da recuperação e com a pandemia controlada, elas seguirão com suas rotinas diárias, suas atividades e junto às suas famílias.

03 A grande quantidade de notícias sobre aumento de casos tem potencial de provocar estresse em qualquer pessoa. Reduza o tempo que você passa assistindo notícias que só façam você ter mais ansiedade ou stress. Procure informação apenas em fontes seguras e apenas com o objetivo de tomar medidas práticas, objetivas, durante seu dia, informando-se por uma ou duas vezes no máximo, nos mesmos horários. Busque somente os fatos, fuja de rumores e informações equivocadas. Evite alimentar a curiosidade. Os fatos são comunicados pelos canais das autoridades locais de saúde que estejam diretamente envolvidas no enfrentamento à epidemia (Ministério da Saúde, a Secretarias Estadual e Municipal de Saúde, e os principais hospitais de referência de sua cidade ou região). Saber apenas dos fatos reduzirá o medo e a ansiedade.

04 Proteja-se e apoie as pessoas ao seu redor. Ajudar alguém que esteja precisando beneficia tanto a pessoa apoiada quanto quem a ajuda. Por exemplo, procure telefonar aos vizinhos ou pessoas próximas, para saber se precisam de algum apoio extra. Se você não conhece muita gente em sua vizinhança, procure estabelecer contatos de confiança - a melhor forma de fazer isso é também oferecendo ajuda. Caso tenha condições, procure oferecer refeições prontas a alguém que esteja passando por dificuldades; caso você esteja passando por dificuldades, não hesite em pedir ajuda. Em todos os países, temos visto que trabalhar juntos como uma comunidade e buscar gerar solidariedade são atitudes fundamentais no enfrentamento de situações como essa.

05 Procure maneiras de divulgar histórias positivas que você tenha presenciado, de pessoas que estejam se ajudando e que estejam se recuperando do COVID-19. Por exemplo, histórias de pessoas que já se recuperaram, ou que receberam ajuda de algum parente e que queiram dividir sua experiência. A circulação de bons acontecimentos serve de alívio, estímulo e fortalecimento às pessoas de diferentes lugares.

06 Respeite cuidadores e trabalhadores da saúde que estejam atendendo às pessoas que estejam infectadas com o COVID-19 em sua vizinhança. Inspire-se no papel deles(as) e mantenha seguras as pessoas mais próximas de você, adotando as recomendações e as medidas de isolamento físico e higiene conforme as recomendações.