

7 DICAS DA OMS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, AS INCERTEZAS PROVOCADAS PELO COVID-19, OS RISCOS DE CONTAMINAÇÃO E O ISOLAMENTO SOCIAL PODEM AGRAVAR OU GERAR NOVOS PROBLEMAS MENTAIS. VEJA ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA REDUZIR O ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA.



Erika Rodrigues Colombo
Psicóloga e Doutoranda em Psicologia Clínica pela USP



1

DEIXE DE LADO OS PRECONCEITOS

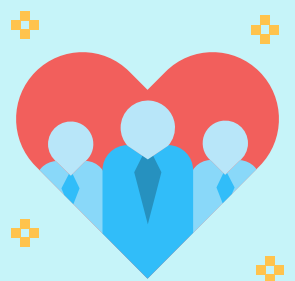
Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados, de qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.



2

REDUZA O ESTIGMA SOCIAL

Não se refira às pessoas doentes como “casos de covid-19 ou “vítimas”, etc. São apenas “pessoas que contraíram o vírus Covid- 19”, como acontece com qualquer outra doença. É importante tomarmos cuidado para nunca reduzir uma pessoa a uma característica ou condição momentânea, que crie qualquer tipo de estigma.



3

EVITE O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Reduza o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse, busque informação de fontes fidedignas (OMS, ONU, Ministério da Saúde) e dê passos práticos para a prevenção do seu contágio e dos que estão ao seu redor. Procure informações e atualizações apenas uma ou duas vezes ao dia. Cuidado com boatos ou informações erradas (“Fake News”). Os fatos confiáveis ajudam a minimizar o medo.



4

PRATIQUE SOLIDARIEDADE E CIDADANIA

Apoie as pessoas próximas, ajudando-as em momentos de necessidade. A assistência aos mais vulneráveis traz benefícios tanto a quem recebe o apoio como a quem o oferece. Telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que façam parte dos grupos de risco ou que estejam sozinhos. Atuando juntos, fortalecemos o espírito de Comunidade, de Solidariedade e de União.



5

ESPALHE HISTÓRIAS POSITIVAS

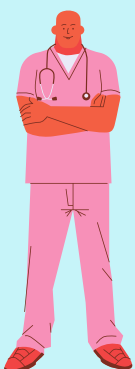
A melhor forma de combater o pânico causado por falsas notícias ou pelo excesso de informações ruins é compartilhar notícias positivas. podemos compartilhar experiências de pessoas que se recuperaram da doença ou apoiaram um ente querido e estão dispostas a contar como foi.



6

RECONHEÇA OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão trabalhando incansavelmente para auxiliar os afetados pelo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos em segurança. Com certeza, todos estão dando o máximo de si.



7

PRIORIZA O AUTOCUIDADO

Nesse momento, é importante prestar atenção às suas necessidades, tanto físicas, quanto emocionais e mentais, sem esquecer que vivemos em comunidade. Para mais dicas sobre cuidados que você pode ter para manter sua saúde durante o período de isolamento, acesse o material gratuito no site: www.erikapsicologa.com.br

