

Na quarentena, ocorre a separação de pessoas próximas, a perda de liberdade, o tédio e incertezas sobre a evolução da doença, o emprego/renda e o próprio estado de saúde. Isso tudo pode impactar a saúde mental

### *Fique atento se você sentir:*

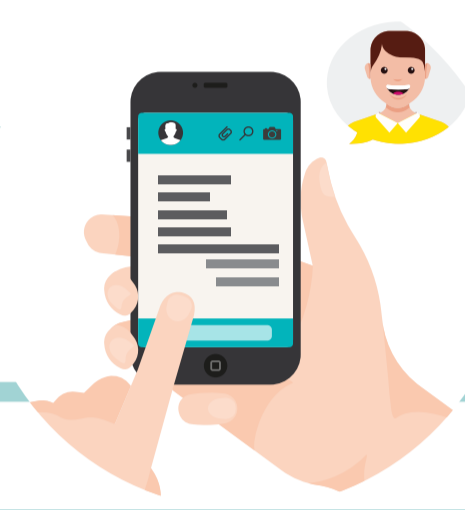
- Solidão, medo do novo, do desconhecido, incertezas
- Desorientação: mais confuso, menos concentrado, muito mais cansado
- Muitas informações, sem uma reflexão ou contextualização e imprecisão
- Sensação de isolamento em relação ao resto do mundo
- Sentimentos e sensações desagradáveis, como ansiedade, angústia, tristeza e desesperança
- Pensamentos de que o pior pode acontecer
- Comportamentos de esquiva e raiva, abuso de álcool e outras substâncias
- Preocupações com perdas financeiras e rendas
- Medo excessivo da transmissão do vírus

É possível que quem nunca foi ansioso, passe a ter ansiedade; nunca teve insônia e fique com dificuldade de dormir, apresente reações muito agressivas ou irritadas, ou comece a se sentir confuso ou desorientado.

## *Como reduzir os impactos da quarentena?*

**Vamos lidar com esses sentimentos:**

### Mantenha distância física, mas fique conectado



Continue isolado, mas não imponha distanciamento social, use a internet e diferentes mídias sociais, permaneça conectado

Converse por vídeo com sua família, amigos e colegas

Conte como está se sentindo e pergunte aos outros como eles estão se sentindo

Converse regularmente com colegas, especialmente aqueles que estão sozinhos

### Liste as prioridades para o dia

Mantenha o cotidiano da casa e sua rotina individual

levante-se e vá dormir regularmente

tire o pijama e se arrume

exercite-se

tome banho

lave o cabelo

lave a louça

envolva as crianças para que tenham um plano familiar e suas rotinas



### Utilize os comportamentos de prevenção

Proteja a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade

Lave as mãos frequentemente, utilize a etiqueta respiratória e de higiene de mãos, evite situações de grupos.



### Recorra as práticas que estimulem cuidados com a sua saúde



Pratique atividades prazerosas

Aprenda algo novo

Lembre-se de músicas, leituras, canto, riso, meditação, flores, Karaoke, cozinhar, fazer quebra-cabeças, costurar ou tricotar etc.

Não faça a automedicação. Cuide-se!

### Conte com a diversidade de profissionais e apoios

Busque pessoas que possam ouvi-lo e tranquilizá-lo

### Obtenha informações confiáveis

Informação é fundamental; as pessoas em quarentena precisam entender a situação

Evite o "bombardeio desnecessário" de informações

### Evite culpabilizações

Promova esclarecimentos sobre a pandemia para reduzir a estigmatização e preconceitos

### Seja produtivo dentro do que der

É possível mudar o ritmo da vida nesta situação de pandemia

Se precisar de ajuda para lidar com essas situações, procure um serviço da rede de atenção psicossocial de Diadema.

## *O que fazer quando perceber os sintomas respiratórios?*



**Febre**

Fique em casa



**Coriza**

Fique alerta e em casa



**Coriza, febre e tosse**

Procure uma Unidade Básica de Saúde



**Coriza, febre, tosse e falta de ar**

Procure um Serviço de Urgência (UPA, PS)

### Referências

OMS. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.

<https://www.ladoaladopolavida.org.br/detalhe-noticia-ser-informacao/covid-19-oms-divulga-guia-com-cuidados-para-saude-mental-durante-pandemia>

UNIFEC. Henrieta H. Fore. Vídeo.

<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/declaracao-da-diretora-executiva-do-unicef-sobre-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 20 mar 2020

Samantha K Brooks Rebecca K Webster Louise Smith Lisa Woodland Simon Wessely Neil Greenberg

Gideon James Rubin. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912–20 Published Online February 26, 2020. Disponível em: [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com).

Acesso em: 20 mar 2020.