

SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA

Durante a pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

É importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal.

A pandemia Covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto suas características:

-  Desconfiança e sensação de insegurança;
-  Supervalorização ou subvalorização (negação) da pandemia;
-  Necessidade de adaptação social e mudanças de comportamentos;
-  Falta de equipamentos de proteção aumenta a insegurança;
-  Receio ao risco de ser infectado e infectar outros;
-  Confusão quando do surgimento de sintomas comuns de outros problemas (febre, por exemplo) podem ser

confundidos com Covid-19;

 Preocupação por seus filhos ficarem sem as referências de cuidado e trocas sociais, isto é, sem a convivência nas escolas, distanciamento da rede socioafetiva: avós, amigos, vizinhos, etc;

 Risco de agravamento de saúde mental e física de crianças, pessoas com deficiência ou idosos que tenham sido separados de seus pais ou cuidadores devido à quarentena;

 Alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social.

As reações mais frequentes incluem medo de adoecer e morrer, de perder as pessoas que amamos, perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido, ser excluído socialmente por estar associado à doença, ser separado de seus familiares, não receber suporte financeiro, transmitir o vírus a outras pessoas.

É esperado também a sensação recorrente de impotência perante os acontecimentos, irritabilidade, angústia e tristeza.

Em casos de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.

 Algumas reações comportamentais também devem ser observadas, pois seu surgimento é indicador de alerta:

 Alteração ou distúrbio de apetite (falta ou excesso de apetite);

 Alteração ou distúrbio de sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);

 Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho, etc)

 Agressividade e violência;

 Pensamentos recorrentes (insistentes) sobre a epidemia, a saúde de nossa família e sobre a morte e o morrer.

Algumas estratégias de cuidado são recomendadas para diminuir e prevenir o sofrimento psíquico como:

 Viver o presente e fazer o que está ao nosso alcance, um dia de cada vez; encontre um propósito, um objetivo prático neste período;

 Esforçar-se para manter um bom relacionamento com as pessoas próximas com atitudes de cooperação e auxílio;

 Reconhecer e aceitar os seus próprios pensamentos e emoções negativas e procurar pessoas de confiança para conversar;

 Investir e praticar exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (leitura, exercícios de respiração, meditação, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente).

🦠 Se estiver trabalhando durante a epidemia mantenha comportamentos de autocuidado e bom relacionamento.

🦠 Evite o isolamento junto a sua rede sócio-afetiva mantendo contato por meio virtual; evite utilizar métodos nocivos à saúde como o uso de álcool, tabaco e ou outras drogas, pois pioram a condição física e mental.

🦠 Busque fontes confiáveis de informação como os sites governamentais;

Procure um profissional da saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilidade emocional.

Conversar com as crianças e com os adolescentes sobre a situação vivida e sobre os cuidados necessários é de fundamental importância para evitar o surgimento de pensamentos infundados e imaginações negativas.

Crianças e adolescentes devem ser conscientizados sobre as práticas protetivas, devem ser ouvidos e acolhidos dando suporte afetivo, atenção à suas necessidades e acompanhamento constante.

Controlar comportamentos e pensamentos de preconceito e de estigma mantendo uma postura humanitária contribui para a superação do sofrimento individual e coletivo.

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AUXILIAR NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Uma dieta equilibrada é uma das bases para uma boa saúde

Individualmente, além de permanecer em casa e reforçar as medidas de higiene, é essencial manter hábitos alimentares saudáveis. Uma dieta adequada reforça o sistema imunológico, responsável por atuar contra a infecção causada pelo coronavírus, dado que ainda não existe vacina ou tratamento que ofereça cura da doença.

A alimentação adequada previne fatores de risco, incluindo aqueles que aumentam as complicações do covid-19, como a obesidade e doenças como hipertensão arterial e diabetes tipo 2.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Programe suas idas ao supermercado de forma que permita menos saídas, e sempre evite aglomerações. Se possível, faça compras online ou em horários de menor movimento.

Faça listas, que podem ser divididas em: carnes e/ou ovos, laticínios, cereais, leguminosas, verduras e petiscos. Observe sempre a validade dos produtos.

EQUILÍBRIO DOS NUTRIENTES

De uma forma geral, devemos incluir em todas as refeições alimentos que contenham: carboidratos; proteínas; vegetais; ovos e laticínios. Quanto aos vegetais, quanto mais colorido melhor. Além disso, a regra de ouro para uma boa

alimentação recomendada pelo ministério da saúde pode ser traduzida em "**Descasque mais e desembale menos**".

Cereais: arroz, massa, farináceo (preparações que contenham trigo, milho, farinhas de arroz, aveia, centeio, tapioca...). Prefira os integrais por conterem uma quantidade maior de fibras que auxiliam em menor absorção de colesterol, colaboram no bom funcionamento intestinal e ainda fornecem vitaminas e minerais.

Leguminosas: feijões, lentilha, ervilha seca, grão de bico e soja - fontes de fibras e ricas em minerais como ferro, zinco, cálcio, fósforo, potássio, vitamina do complexo B e ácido fólico.

Vegetais: frutas e verduras da estação, buscando consumi-las cruas e cozidas e sempre trazendo um colorido ao prato que irá garantir todas as vitaminas e minerais necessários.

Laticínios: leite, leite fermentado, iogurtes, nata, requeijão, manteiga e queijos. Garantem a quantidade de cálcio e acrescentam as proteínas necessárias.

Carnes e ovos: carne vermelha, frango, porco e peixe. Especificamente atum, sardinha e salmão são excelentes fontes de ômega 3. Busque variar! Garantem proteínas e minerais. Ovos são uma excelente opção de proteína e ótima fonte de vitaminas B2, B6 e B12, zinco, cálcio, selênio, ferro, fósforo e ácido fólico.

PARA OS MOMENTOS DE ANSIEDADE

Sim, eles existem exigem paciência. Também é usual que busquemos "válvulas de escape" e muitas vezes são direcionadas a alimentação.

ATIVIDADE FÍSICA: DICAS DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES

O ambiente domiciliar e familiar também é propício à prática de atividade física, desta forma, independente da faixa etária, recomendam-se comportamentos que ajudarão à manutenção de uma rotina ativa, com proteção à saúde física e mental:

-  Brincar e se exercitar com as crianças, adolescentes e animais de estimação, resgatando brincadeiras e jogos que promovam gasto energético superior à condição de repouso;
-  Evitar o comportamento sedentário, intercalando o tempo sentado ou deitado com períodos de atividade física, reduzindo o tempo de uso de dispositivos eletrônicos;
-  Reservar alguns minutos para atividades de alongamento, relaxamento e meditação.

As atividades físicas ajudam a fortalecer o sistema imunológico, o que faz com que o corpo responda de forma mais eficaz a organismos invasores, como o Covid-19, além de manter o ganho funcional, a massa muscular óssea e o sistema circulatório. Devemos realizar atividades para treino de equilíbrio, força, coordenação e lembrar que os hábitos de vida saudáveis devem ser seguidos a todo o momento.

Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse e falta de ar, a prática de exercícios deve ser suspensa.

A posição final deve ser mantida por 30 segundos em cada exercício.

IMPORTANTE!

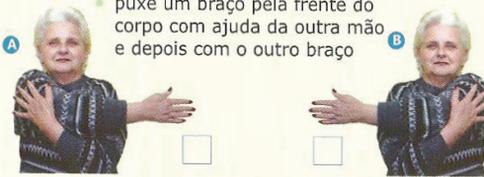
- Realizar os alongamentos antes e depois das atividades físicas.



- entrelace as mãos atrás da cabeça e puxe para baixo



- puxe para um lado e para outro



- puxe um braço pela frente do corpo com ajuda da outra mão e depois com o outro braço



- estenda o braço e puxe a mão virada para cima e depois para baixo



- coloque uma das mãos em um apoio, com o braço esticado, olhando para a frente; depois com o outro braço



- estenda os braços para cima num apoio

- estique os braços para trás entrelaçando as mãos



- estenda o tronco para frente segurando num apoio





- curve o tronco para frente tentando tocar com as mãos o mais próximo possível do chão



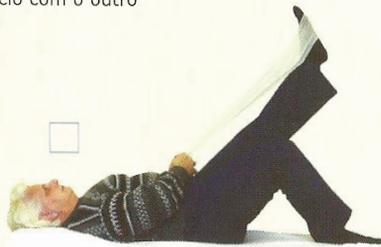
- empurre o joelho direito para baixo com a mão direita; e depois faça o exercício com o outro joelho



- segure com a mão direita, o tornozelo direito; e depois faça o exercício com a outra perna



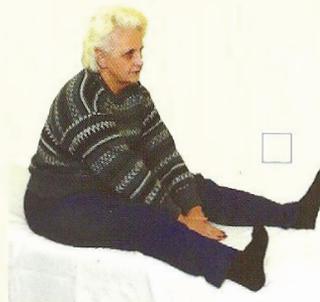
- estenda a perna para trás sem tirar o calcanhar do chão, apoie as mãos e flexione um pouco a perna da frente



- deitado com uma perna flexionada, estenda a outra puxando-a com uma tira



- abrace uma das pernas, depois a outra



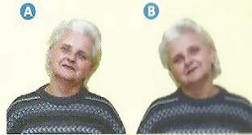
- sentado com o tronco ereto e as pernas estendidas e afastadas, trazer o corpo para frente

Evite amplitudes máximas. Realizar de 3 a 5 vezes cada exercício.

Cabeça



• olhe para cima e para baixo



• incline para um lado e para o outro



• vire para um lado e para o outro

Membros Superiores



• eleve os ombros e solte



• movimento para frente e para trás



• movimento as mãos para cima e para baixo



• trace um círculo com os seus ombros



• eleve os braços para cima com os cotovelos estendidos



• abra os braços lateralmente



• retorne a posição



• traga os braços estendidos à frente

Colaboradores

Alexandro Ayres Guerra CRO: 19144

Camila Barzotto CREFITO: 24811-f

Claudiele Tubino da Silva CRM: 26174

Cristiane Zart Kaderli CRF: 13215

Eduarda Paulino Gerber CREFITO: 5200847

Morgana Braganholo CRP/0710151

Susane Angelica Bloss CRN 2 12363

Fontes:

Fiocruz

Hospital São Lucas de Porto Alegre

Ministério da Saúde

Secretaria Estadual de Saúde

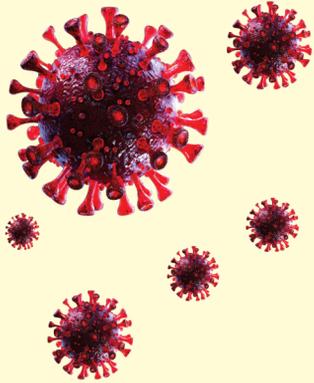
Sociedade Brasileira de Pediatria

COVID-19 é uma doença nova que está sendo estudada e a cada dia surgem informações complementares e diferentes.

Portanto este material poderá sofrer alterações nas suas explicações e recomendações.



POR AMOR
POR EMPATIA
NÃO É POR UM.
É POR TODOS



Tronco



• incline lateralmente

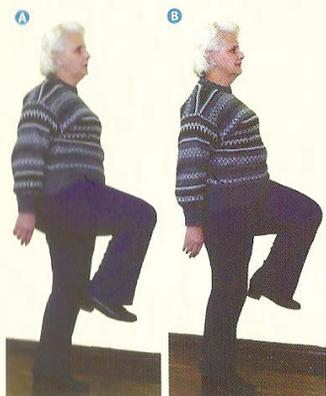


• vire para os lados

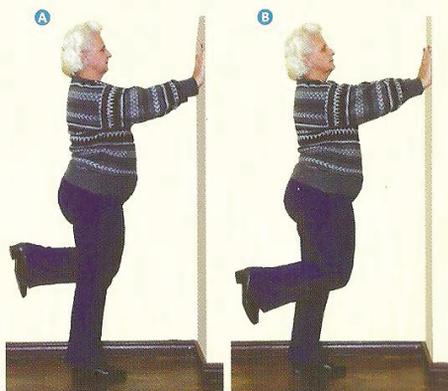


• balance o quadril

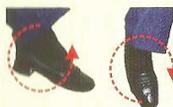
Membros Inferiores



• eleve os joelhos à frente



• flexione os joelhos elevando os calcanhares para trás



• faça movimentos circulares com os tornozelos

TRATAMENTO PRECOCE X PROFILAXIA

TRATAMENTO PRECOCE significa iniciar o tratamento o quanto antes para pessoas que possuem sintomas de SÍNDROME GRIPAL, enquanto **PROFILAXIA** é dar uma medicação para pessoas que não tem sintomas, na tentativa de evita - lós.

O Município de Colorado/RS já possui um protocolo médico para tratamento precoce de casos de Síndrome Gripal, com suspeita de infecção por Coronavirus. O mesmo foi elaborado pelos médicos do Município e já está sendo utilizada desde o mês de maio/2020.

Essa medicação é usada somente com a autorização consentida do paciente e assinatura do termo de responsabilidade.

Também são realizadas outras medidas preconizadas pelo Ministério da Saúde como isolamento de casos suspeitos e familiares, realização de testes em pessoas sintomáticas e seus contatos.

E é muito importante lembrar que as formas comprovadamente capazes de reduzir a transmissão da COVID-19 são o uso de máscaras, uso de álcool gel, o distanciamento social, isolamento de casos, quarentena dos contatos. Por isso não deixe e continuar tomando os devidos cuidados.

TIPOS DE TESTES PARA DIAGNÓSTICO DO COVID-19

	RT-PCR	TESTE DE ANTÍGENO	TESTE ANTICÓRPOS (TESTE RÁPIDO)
TESTES	Teste genético para detecção do vírus nos primeiros dias de infecção	Teste para detecção de Coronavírus a partir do 3º dia de infecção	Teste para detecção dos anti-coronavírus a partir do 7º dia de infecção
RESULTADO	3 a 5 dias úteis	1 ou 2 horas	15 a 30 minutos
INDICAÇÃO	Pessoas com sintomas ou que tenham tido contato com infectado	Pessoas com sintomas ou que tenham tido contato com infectado	Pessoas com sintomas ou que tenham tido contato com infectado
QUANDO FAZER	Preferencialmente entre 3º e 7º dias do início dos sintomas	A partir do 3º dia de infecção	A partir do 10º dia de início dos sintomas
TIPO DE COLETA	Secreções nasais e da garganta com uso de uma haste flexível	Secreções nasais e da garganta com uso de uma haste flexível	Sangue