



O IMPACTO PSICOLÓGICO DA QUARENTENA

#fiqueemcasa

SITUAÇÃO MUNDIAL

- A atenção do mundo está voltada para medidas que possam diminuir a transmissão e o efeito econômico da nova pandemia de doença de coronavírus de 2019 (COVID-19).
- As consequências dessa pandemia causam pressão psicológica e estresse em grande parte da população.
- As incertezas, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.



QUARENTENA



Separação e restrição de pessoas que foram potencialmente expostas a uma doença contagiosa para observar se apresentam sintomas, reduzindo o risco de infectar outras pessoas.

Essas pessoas podem ter sido expostas a uma doença e não a conhecem, ou podem ter a doença, mas não apresentam sintomas.

ISOLAMENTO

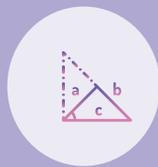


Separação das pessoas que foram diagnosticadas com uma doença contagiosa das pessoas que não estão doentes

POSSÍVEIS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL E NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO



INSÔNIA



EXAUSTÃO



ANSIEDADE



DESAPEGO



ESTRESSE



MEDO



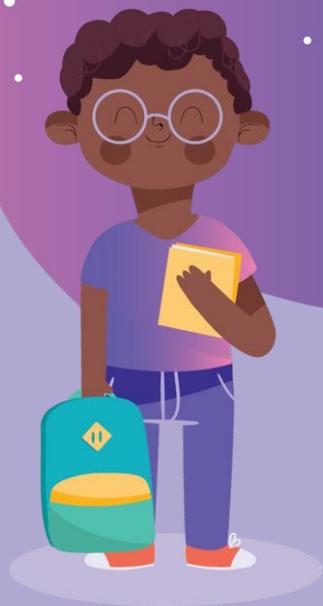
RAIVA



TRISTEZA



Apesar da possibilidade do aparecimento de efeitos negativos, a quarentena é **ESSENCIAL!** A quarentena está ajudando a manter outras pessoas seguras, incluindo aquelas mais vulneráveis



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NA QUARENTENA?

#fiqueemcasa

01 FILTRE AS INFORMAÇÕES

Informe-se com os fatos e não com os boatos ou as informações erradas. Busque notícias em intervalos regulares do website da Organização Mundial da Saúde, das autoridades locais para que possa fazer a diferença entre boato e fato. Os fatos ajudam a minimizar o medo.

02 ESTABELEÇA UMA ROTINA

Mantenha rotinas e tarefas regulares sempre que possível e crie novas num ambiente diferente. Entre elas atividades diárias, limpeza, canto, pinturas e outras. Isso mantém a mente ativa.

03 DEDIQUE-SE A ATIVIDADES QUE GOSTA

Escreva, cozinhe, dance, cante. Todas essas atividades são expressões do que você pensa e sente e podem te ajudar a eliminar a angústia e o medo.

04 USE A TECNOLOGIA PARA SE APROXIMAR DAS PESSOAS QUE GOSTA

Mantenha o contato com os entes queridos ainda que por telefone



05 FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento e a quarentena para não reduzir a mobilidade. Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável.

06 COMPARTILHE HISTÓRIAS POSITIVAS

Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas.

07 FAÇA EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO, MEDIATE

Cuide de você. A saúde mental e física são codependentes. Exercícios respiratórios regulares e meditação consciente podem ajudar mentes ansiosas.

08 TENHA EMPATINHA, SEJA SOLIDÁRIO

Ajude outros, vizinhos, amigos, crianças e pessoas em hospitais combatendo o covid-19, sempre que for seguro.

Ainda que o quadro de incertezas afete a saúde mental e faça com que pessoas se sintam sozinhas e abandonadas, é preciso que a população esteja em **UNIÃO** e tenha **CÔNSCIÊNCIA COLETIVA**. É uma fase sensível e delicada pela qual todos precisamos passar **JUNTOS**.



Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados em qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso **APOIO, COMPAIXÃO E GENTILEZA**.

EMPATIA

#fiqueemcasa

INFORMAÇÃO = FERRAMENTA IMPORTANTE



- Informação é fundamental; todas as pessoas precisam entender a situação em que vivemos, para que, assim, contribuam da melhor forma possível
- Comunicação eficaz e rápida é essencial



• Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet 2020; 395: 912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

• Dalton L, Rapa E, Stein A. Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. Lancet Child Adolesc Health 2020. Published online March 31, 2020. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)

• <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acessado em 04/04/2020

#fiqueemcasa