

## **CORONAVÍRUS E SAÚDE MENTAL: E VOCÊ, JÁ SE PREVENIU?**

Recentemente recebemos no Brasil aquele que desde Dezembro de 2019 vem aterrorizando outros Países; Coronavírus (COVID – 19), originalmente se dado na China e rapidamente propagado de maneira avassaladora. Parecido com a gripe e o resfriado, o COVID-19 tem como principais sintomas: tosse seca, febre e cansaço. Em alguns casos, também podendo se manifestar com: dificuldades respiratórias, congestão nasal e diarreia.

A contaminação do vírus se dá através do contato entre sujeitos infectados, a doença também pode ser transmitida através de gotículas do nariz ou boca que pousarem sob superfícies e objetos que podem ser facilmente tocados por outros sujeitos e levados aos olhos, nariz e boca. A prevenção pode ser feita através da higienização regular e cuidadosa das mãos com água e sabão ou com o uso de álcool, mantendo distância de pessoas que estejam tossindo ou espirrando.

A velocidade com que se dá essa transmissão nos remete a um enfrentamento de crise na saúde pública. Estamos vivendo uma pandemia que afeta diretamente nossas vidas, rotinas, trabalho, economia... Saúde mental! Provocando pânico e medo, causando uma diversidade de conflitos, internos e externos, gerando estresse e ansiedade, descontrole e insegurança.

Como lidar com o caos? O que filtrar? Que tipo de informações estou repassando? Vivemos a era das tecnologias onde as informações chegam muito rápido, e com elas as temerosas “Fake News” (Notícias falsas) capazes de propagar ainda mais rápido o caos. O excesso de informação também é prejudicial a nossa saúde mental, sobretudo quando não temos o total conhecimento de algo.

Os transtornos causados pelas epidemias contagiam à todos, inclusive profissionais da saúde que diretamente ou indiretamente entram em contato com os sujeitos infectados. A fragilidade causada pelo medo contribui ainda mais para a insegurança, causando sensação de impotência e frustração no manejo de seu trabalho.

Certifique-se sempre de que há uma fonte por trás de toda e qualquer informação antes de repassá-la. Adote os hábitos e comportamentos que controlam o risco do contágio. Mantenha uma boa alimentação, rica das vitaminas que fortalecem nosso sistema de defesa. Não propague o medo. Tenha paciência com a população de risco (Idosos), repita as informações de prevenção quantas vezes forem necessário, oriente. Caso seja preciso ficar em isolamento, conserve o que for possível das suas atividades diárias.

Vencemos o medo quando trabalhamos nossa inteligência emocional, não hesite em procurar ajuda caso ache necessário. A maior forma de prevenção está exatamente no autocuidado, sejamos responsáveis e empáticos, o lugar mais difícil de se colocar, é no do outro. Não sejamos levados pelo egoísmo de classes. O coronavírus veio nos lembrar que ser humano é vulnerável e social, nos preocupemos uns com os outros, não basta apenas um estar bem.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak – World Health Organization - WHO 2020.