

GUIA DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL

PARA O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Prevenção do novo coronavírus (Covid-19) e influenza H1N1

EM CASA:

- ❖ Lave as mãos com frequência;
- ❖ Evite tocar rosto, especialmente os olhos, nariz e boca;
- ❖ Não compartilhe objetos de uso pessoal (talheres, pratos, copos, garrafas, etc);
- ❖ Higienize objetos utilizados com frequência (celulares, torneiras, maçanetas, etc);
- ❖ Mantenha os ambientes ventilados;
- ❖ Se conviver com pessoas do grupo de risco (idosos, gestantes, doentes crônicos ou imunodeprimidos), não compartilhe a mesma cama e procure usar banheiros separados, além de desinfetá-los frequentemente com água sanitária;

Caso esteja com algum sintoma:

Febre
Tosse,
Dificuldade
de respirar,
Dor de garganta,
mialgia,
Cefaleia,
Prostração,
Batimento das asas
nasais.

- ❖ Utilize lenços descartáveis para higiene nasal;
- ❖ Cubra o nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- ❖ Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- ❖ Ligue para o 136 ou utilize o App “Coronavírus – SUS” (Os downloads estão disponíveis para sistema Android e iOS) para esclarecer suas dúvidas e fazer a triagem antes de procurar uma unidade de saúde.
- ❖ Evite se expor ao ambiente hospitalar se não for necessário.
- ❖ Quando não puder evitar sair de casa, como para ir ao mercado, por exemplo, é importante ter ainda mais atenção com a higiene antes, durante e depois da saída.

ANTES DE SAIR DE CASA:

- ❖ Procure utilizar roupas que deixem menos áreas expostas;
- ❖ Prenda o cabelo e evite objetos como brincos, anéis, pulseiras, etc;
- ❖ Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies;
- ❖ Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara pouco antes de sair;

ENQUANTO ESTIVER NA RUA:

- ❖ Mantenha uma distância mínima de um metro e meio das outras pessoas;
- ❖ Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença; Considere sempre a sua mão suja. Não leve a mão à boca, aos olhos ou nariz enquanto estiver fora de casa, e evite tocar nos cabelos;
- ❖ Tente pagar por suas compras no cartão, evitando contato com moedas e cédulas de papel que passaram por muitas mãos;
- ❖ Guarde álcool gel e álcool 70 com um rolo de papel toalha no carro. Coloque as compras no porta-malas e, em seguida, abra a porta do carro e passe álcool gel nas mãos (ainda fora do veículo). Molhe uma folha de papel toalha com álcool 70 e passe no volante, no freio de mão e na alavanca de câmbio. Passe também na maçaneta da porta de dentro do carro, nos controles de vidros e rádio. Não faça desinfecção do carro por fora, é necessário sempre considerar que o veículo possa estar contaminado.

AO CHEGAR EM CASA:

- ❖ Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, na entrada;
- ❖ Não toque em nada antes de se higienizar;
- ❖ Tire os sapatos;
- ❖ Se levou seu pet junto, higienize as patinhas dele;
- ❖ Troque de roupas e coloque em um saco plástico dentro do cesto (lave com o alvejante recomendado e água acima de 60°C);
- ❖ Tome banho! Se não puder, higienize bem as mãos e todas as áreas expostas;
- ❖ Higienize seus objetos pessoais, como celular e óculos;
- ❖ Se foi ao mercado, higienize os alimentos ao chegar em casa, principalmente aqueles que serão consumidos crus. Lave em água corrente e mergulhe as verduras e frutas em uma solução contendo água sanitária diluída. Depois disso, enxágue bem. Passe álcool 70% nas embalagens de alimentos que serão armazenados;
- ❖ Se comprou itens que não são comestíveis, higienize com álcool 70% ou deixe ao sol direto por duas horas.

Nesse momento de isolamento social, também é importante tomar alguns cuidados para manter a saúde mental

TENHA UMA ROTINA:

Para muitas pessoas, trabalhar em regime de home office, pode ser uma experiência nova e, eventualmente, não prazerosa.

Essa nova realidade, ainda que temporária, pode desorganizar a rotina diária e produzir algum tipo de insegurança ou angústia.

Organize seu tempo, incluindo períodos voltados ao trabalho.

Respeite intervalos como o almoço, pausas para o café e término de expediente. Não abra mão do tempo livre!

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso fará com que o dia passe de forma mais tranquila e organizada.

DESCONECTE:

Procure não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incerteza e preocupações.

Tente assistir aos noticiários apenas uma vez ao dia. Geralmente a edição da manhã é capaz de consolidar tudo o que precisamos saber para ficarmos atualizados para o dia.

RECONNECTE:

Utilize toda tecnologia disponível para manter-se conectado à vida e às pessoas que você ama.

Junte-se aos seus familiares e amigos em conversas através de videochamadas, telefonemas ou mensagens.

Além disso, tire alguns momentos do seu dia para interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!

CONVIVA EM HARMONIA:

Muitos vão dividir o espaço de isolamento com outras pessoas do núcleo familiar. Lembre-se de que sua individualidade é importante, mas a dimensão coletiva não pode ser ignorada.

É importante que todos estejam conscientes das dificuldades atuais, exercitando a empatia, firmando acordos e regras de convívio, e mantendo o espírito de colaboração e apoio mútuo.

SEJA RESILIENTE:

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista, sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se de que não durará para sempre.

CUIDE DO SEU CORPO:

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongar fazem muita diferença na saúde física e psicológica.

ORGANIZE SUAS COISAS:

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa de entrada, das plantas da casa? Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.

FAÇA COISAS
QUE GOSTA:

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler um livro que está na sua lista há tempo ou assistir aquela série ou filme que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.

FONTE:

- ❖ Guia de Saúde Física e Psicológica no Isolamento - Sindicatos dos Servidores do Ministério Público do Estado do Rio Grande do Sul (Simpe-RS).
- ❖ Com informações de: Ministério da Saúde, Marcos Wagner - Psicanalista, Karoline Paiva - Psicóloga, Instituto Vita Alerta e Oscar Bruna-Romero - professor do Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).