

SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: ORIENTAÇÕES AOS SERVIDORES



**CAP PM PSIC THALITA TOMAZI - QOPMS
CAP PM PSIC ALESSANDRA MACHADO- QOPMS
CAP PM ASOC LUCIANO PINHEIRO TORRES - QOPMS**

**PORTO VELHO-RO
2020**



Superintendência Estadual de
Gestão de Pessoas





SUMÁRIO

1. O que podemos sentir diante de uma pandemia?.....	3
2. Home Office.....	5
3. Distanciamento Social: O que é? E quais são os seus efeitos?.....	6
3.1 O que acontece comigo?.....	7
3.1.1 Como lidar?.....	7
4. Relacionamento conjugal em tempos de pandemia.....	9
4.1 O que fazer?.....	10
5. Crianças no Isolamento Social.....	11
5.1 Como ajudar?.....	11
6. Organização familiar.....	12
7. Luto.....	12
7.1 Estratégias para suporte e apoio emocional no enlutamento.....	13
7.2 O que é o luto complicado?.....	14
8. Retorno ao trabalho.....	15
9. Rede de atendimento.....	17



1. O que podemos sentir diante de uma pandemia?

A sensação de falta de controle frente às incertezas estamos vivenciando pode nos deixar preocupados, confusos, estressados e em constante estado de alerta, sendo estas reações diante a situação anormal presente.

Podemos ter como medos mais frequentes:

- Adoecer e morrer;
- 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 entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus às outras pessoas.

Também podemos sentir:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza.

Em **isolamento**, podemos sentir de forma mais intensificada :

- Desamparo
- Tédio
- Solidão
- Tristeza

As reações mais frequentes são:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho, entre outros);
- Violência Doméstica ;
- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da nossa família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.





Quais estratégias de cuidado psíquico posso adotar?

- Reconhecer e acolher receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo, como meditação, leitura, escrita, desenho, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que possam auxiliar a situar o pensamento no momento presente, e estimular a retomada de experiências usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções;
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento para suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos.
- Se for estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas pelo medo e do estresse causado pela pandemia, busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;
- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário);
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Buscar fontes confiáveis de informação,
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas.



Como posso perceber se a minha reação é esperada ou está se tornando sintomática e necessita de intervenção profissional?

- Sintomas persistentes;
- Sofrimento intenso;
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Risco de complicações, em especial suicídio;
- Problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático.

Se perceber que tais estratégias não foram suficientes para se sentir estável emocionalmente, é importante buscar auxílio de um profissional de saúde mental.

Sugestões de vídeos e reportagens:

- [4 dicas para lidar com a ansiedade na pandemia](#)
- [Coronavírus: 6 dicas da OMS para manter a saúde mental durante a pandemia](#)
- [Um site para nos informarmos sobre as boas notícias do COVID-19](#)

2. Home Office

No momento alguns servidores estão trabalhando em suas casas. Sabemos que é por pouco tempo, mas mesmo assim surge a necessidade de termos um espaço físico adequado e com nossos instrumentos de trabalho. E você, tem conseguido um local para realizar seu de trabalho?

É importante que você mantenha este espaço organizado e que procure realizar suas atividades dentro do prazo estipulado, não deixando trabalho acumular, evitando gerar preocupações desnecessárias e ansiedade. Se notar carga de trabalho acima da sua



capacidade avise seu superior para juntos encontrarem uma solução, pois é importante que você obedeça uma rotina diária de trabalho, incluindo no seu planejamento tempo para alimentação, sono, atividade física e vivência em família.

Seu local de trabalho está confortável ou está gerando dores nas costas? Você pode melhorar isso como objetos simples que talvez você tenha em sua casa. [acesse aqui](#) a cartilha saúde preventiva da Polícia Militar de Rondônia e aproveite diversas orientações ergonômicas.

3. Distanciamento Social: O que é? E quais são os seus efeitos?

A Covid-19, por se tratar de uma doença ainda desconhecida pela ciência, não possui um tratamento medicamentoso específico e nem uma vacina para sua prevenção. Entretanto, existem algumas estratégias empregadas e recomendadas pela OMS para minimizar a sua propagação, entre as principais estratégias estão: o distanciamento social, o uso de máscara e a frequente higienização das mãos.

Nesse contexto existem três variações do distanciamento social:

- 1.** Distanciamento social: quando você evita lugares com concentração de pessoas, tais como escolas, transporte público, restaurantes, shows, igrejas e afins. Devemos manter a distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.
- 2.** Quarentena: trata-se de evitar o contato com outras pessoas se você foi exposto ao vírus.
- 3.** Isolamento social: a separação do indivíduo que contraiu COVID-19 dos demais, para evitar a propagação do vírus.

Essas limitações na rotina e no contato com outras pessoas e entes queridos, juntamente com as preocupações a respeito da contaminação do vírus, podem provocar alterações em sua saúde mental. Elas também afetam seus relacionamentos nos mais diferentes aspectos e níveis que abordaremos brevemente nos próximos tópicos.





3.1 O que acontece comigo?

Alguns sentimentos e emoções são mais frequentes nesse momento, entre eles estão:

- Medo e ansiedade: o medo da contaminação, de transmitir ou que familiares sejam contaminados é muito presente nesse momento. A ansiedade, muitas vezes, é evidenciada por meio de: irritabilidade, acontecimentos nos quais geralmente você reagiria tranquilamente geram uma reação desproporcional, dificuldades para dormir, alterações no apetite, dificuldade de concentração, diminuição na produtividade no trabalho, entre outros.
- Tédio e solidão: o afastamento da rotina, das pessoas queridas e por vezes de estratégias que usualmente você lançava mão, como ir à academia, igreja, passear, encontrar os amigos... Suscitam sentimentos de solidão e de tédio.
- Raiva e frustração: o confinamento e o desconforto por ele provocado pode fazer com que você experimente sentimentos de raiva por outras pessoas, por achar que elas estão sendo negligentes, além de privações que o distanciamento provoca.

Esses são alguns dos possíveis desconfortos que podem ser sentidos. Essa lista não é exaustiva, o mais importante é se autoperceber e notar quando algo está fora do seu habitual. As pessoas têm diferentes formas de lidar com situações de estresse e ansiedade e o autoconhecimento é uma importante ferramenta para entender sobre quando o que manifestamos é um sinal de alerta.

3.1.1 Como lidar?

A literatura de saúde mental aponta algumas estratégias consideradas eficazes no manejo ao estresse e ansiedade, entre os principais estão:





1. Mantenha-se conectado com as outras pessoas: Se você, nesse período de distanciamento social, estiver dividindo sua casa com outras pessoas (ex. cônjuge, filhos...) procure ter um tempo de qualidade. Procure conversas e atividades que sejam agradáveis aos envolvidos, permita aflorar da sua criatividade. Para isso relembre atividades de tempos atrás, jogos seus da infância, ou mesmo busque inspirações na internet, esteja aberto a sugestões de outros membros do grupo, arrisque-se em novas tarefas e jogos. Outra possibilidade é manter a conexão virtual, contamos com diversos aplicativos de mensagens e de videochamadas, que podem aliviar as tensões e sentimentos de solidão desse momento. Compartilhe suas emoções e experiências. Procure saber como os outros estão. Cuidar de familiares, amigos e da sua comunidade gera um sentimento de pertencimento e de utilidade.

2. Procure perceber e compreender quais são suas fontes de estresse: todos os dias somos bombardeados de notícias e muitas destas provocam um nível de ansiedade, ainda mais preocupante são as notícias de conteúdo e fontes duvidosas, as chamadas Fake News, que além de não serem notícias fidedignas, geralmente, têm por padrão serem sensacionalistas e provocarem fortes comoções emocionais. Se em algum momento você perceber que o consumo de notícias geram um mal estar, procure limitar a quantidade de tempo dedicado a isso, selecione melhor as fontes em que você dará mais atenção. Isso inclui as mídias sociais, se determinadas páginas que você segue geralmente trazem conteúdos que estimulam o medo e o pânico, avalie se você deve continuar a consumir esse tipo de informação. Outra possível fonte é o uso excessivo de tecnologias, usar as mídias sociais e a internet pode te ajudar a se conectar com as outras pessoas, mas ao mesmo tempo, em alguns casos, elas podem aumentar o seu nível de estresse, te tirar da sua rotina, passar horas na internet e deixar de realizar tarefas rotineiras, como preparar uma refeição, executar um trabalho ou ler um material escolar. Ou ainda, esse espaço ser usado para propagar discursos pessimistas ou de ódio. Avalie quanto tempo diário você pode dedicar ao uso dessas





3. Busque atividades saudáveis e de autocuidado: manter uma alimentação saudável, a prática de atividade física e uma boa rotina de sono são as principais recomendações.

4. Se as estratégias por você utilizada não têm provocado resultados, se você percebe que a maior parte do seu dia ou tempo você está triste ou em sofrimento devido a pandemia, suas restrições ou sem compreender necessariamente o motivo, de tal modo que você não consegue sentir prazer em comer sua comida favorita, assistir filmes ou programas que eram do seu agrado, seu hobby parece sem sentido, quando houver um esgotamento nas suas capacidade sentir prazer ou feliz, considere buscar ajuda profissional, para a realização de uma avaliação.

Sugestão de leitura:

[Fadiga no zoom: intoxicação por excesso de videoconferência.](#)

4. Relacionamento conjugal em tempos de pandemia

A pandemia e as restrições que elas nos impõe adicionam novos focos de tensão e estresse. A distância de familiares e amigos, a falta da rotina, o trabalho remoto ou mesmo o medo de contaminação de quem continua no serviço, as crianças em casa, são situações que implicam em adaptações tanto externas como internas, ou seja, no modo em que você conduz ou como vê essas circunstâncias.

Se por um lado esse distanciamento social pode desacelerar a contaminação do coronavírus, por outro pode intensificar e trazer à tona outras questões não relacionadas diretamente ao vírus.

Segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, conflitos conjugais aumentaram 451% após o início das medidas de isolamento social contra a Covid-19. Houve o aumento da taxa de divórcio e dos casos de violência doméstica, por exemplo no estado de São Paulo os atendimentos da Polícia Militar às mulheres vítimas de violência aumentaram 44,9% em comparação ao mesmo período em 2019. Segundo levantamento do Google para o site Pais&Filhos da UOL, em março o site de buscas registrou aumento de 82% na pergunta “como dar entrada no divórcio?” no país, enquanto que em abril, houve um salto de 9900% no interesse de buscas pelo termo “divórcio online gratuito”.





A maior convivência, diminuição ou perda de renda, acúmulo de atividades (como ter que acompanhar os filhos no ensino a distância), maior irritabilidade, alterações do sono, diminuição da libido, o adoecimento e morte de familiares e amigos, tudo isso intensifica os conflitos, entre eles, o conjugal.

Dra. Carmita Abdo, psiquiatra e sexóloga do HC da USP, declara em uma entrevista, que nesse momento, os casais que já possuíam questões mal resolvidas, tendem a acentuar e os aqueles casais que estavam bem vão desfrutar a oportunidade para fazer coisas juntos.

4.1 O que fazer?

Os casais têm buscado as mais diversas estratégias para lidar com o conflito, tais como distribuição das tarefas domésticas de forma mais igualitária, estabelecer um tempo a dois, como em um jantar, além de escolher um cardápio especial, colocar as crianças para dormir mais cedo. Ou mesmo gravar vídeos, assistir filmes ou fazer desafios da internet, as alternativas são as mais diversas.

O essencial é saber ouvir atentamente, respeitar e não julgar a opinião do outro, buscar ser empático, conversar abertamente sobre os motivos de conflito e também sobre outros assuntos de interesse mútuo, busque criar esses momentos, como determinar um horário do dia ou aproveitar momentos em que o casal está junto, tais como a preparação de uma refeição. O contrário também ajuda, ou seja, ter momentos do dia em que se esteja separado, em cômodos diferentes, realizando tarefas diferentes. Esse distanciamento, também é fundamental.

Cada casal possui sua própria dinâmica, adote estratégias e se necessário serem modificadas o façam, o mais relevante é que seja satisfatório para ambos e para que seja dessa forma o diálogo é fundamental. Saber falar, ouvir e cumprir os acordos firmados. Para facilitar essa comunicação procure desconectar-se das tecnologias, como televisão e celular.





5. Crianças no Isolamento Social

O fechamento das escolas, o ensino a distância e a restrição nas atividades de lazer podem gerar estresse e ansiedade, todavia, de forma geral quando o pais respondem as essas questões de modo tranquilo crianças e adolescentes tendem a se acalmar também.

Algumas reações são normais em resposta ao estresse, como:

1. Choro
2. Irritação e agressividade
3. Sentimento de solidão
4. Baixo desempenho ou evitação escolar
5. Preocupação e tristeza excessiva
6. Inquietação
7. Tédio

5.1 Como ajudar?

1. Ajude as crianças a encontrar maneiras de expressar sentimentos, tais como atividades criativas como brincar e desenhar.
2. Procure manter uma rotina, manter horários e atividades estruturadas. Mantenha horário de acordar, de estudar, brincar entre outras coisas, ter uma segurança do que acontecerá ao longo dia, costuma gerar um sentimento de tranquilidade.
3. Busque apoio na internet em conteúdos adequados a idade de seu filho, entretanto, seja cauteloso, verifique o conteúdo acessado, esteja por perto e monitore, se possível, acione mecanismos de controle dos pais.
4. Converse sobre o assunto, explique o que é a Covid-19, o que é uma pandemia e todas as mudanças por ela provocadas. Incentive a fazer perguntas e as responda o mais francamente possível e na linguagem compreensível pela criança ou adolescente.



6. Organização familiar

Muitos planejamentos terão que ser reajustados por conta da pandemia que estamos atravessando. Talvez isso tenha impossibilitado a realização de alguns de seus planos, mas o importante é que você e quem você ame esteja bem, por isso refazer os planos é preciso, e procure não levar prejuízos naqueles impedidos de serem realizados: se for o caso remarque passagens, adie festas e lembre de contatar os terceiros envolvidos e tentar encontrar a melhor solução, se estiver passando por problemas financeiros procure envolver toda a família em economias e evite o máximo de desperdícios. Saiba mais como equilibrar suas finanças [clikando aqui](#), com o conteúdo do Banco Central do Brasil sobre cidadania financeira.

7. Luto

“O luto é uma expressão do amor. Não é uma expressão de derrota. Amor pela pessoa que perdemos. [...] Então, eu nunca dei as costas para os sentimentos do luto. Eu sinto que o que o luto faz por mim e pode fazer por todos nós é nos humanizar profundamente.”

Roshi Joan Halifax

O luto é um processo natural de resposta ao rompimento de vínculo, ou seja, quando perdemos alguém ou algo de significativo em nossas vidas e diante da pandemia precisamos criar condições para desenvolver funerais que garantam a biossegurança, e que permitam que os ritos de passagem sejam realizados.

Os rituais de passagem entre a vida e a morte e o processo de enlutamento variam conforme cada sociedade e suas diferenças de cultura, cosmologia e religião, bem como as circunstâncias em que ocorre a morte, buscando significados e explicações variadas.

No contexto do COVID-19 a morte se torna mais próxima e súbita do que estamos acostumados no cotidiano. A morte repentina, inesperada e precoce pode complicar a elaboração do luto normal e gerar transtornos psicológicos, assim, diante do atual contexto temos





o processo de luto permeado de atravessamentos, com consequências que pode gerar o risco de acentuar sofrimentos psíquicos individuais e coletivos.

O ritual de despedida nos ajuda a organizar internamente o processo de luto, e o impedimento de vivenciar esse momento pode nos trazer sentimentos de raiva, choque, horror.

7.1 Estratégias para suporte e apoio emocional no enlutamento

- Nos casos que não for possível a presença física, podemos pensar em estratégias remotas de despedida, como a expressão do luto com uso de tecnologias, como ligações por vídeo ou mensagens de voz, e-mails, cartas e mensagens de despedida ao ente querido,
- Se o funeral for adiado ou realizado brevemente, podemos ter um tempo para criar um memorial em casa, como separar um tempo para olhar as fotografias e memórias do falecido, acender uma vela, escrever uma mensagem, seguir o ritual cultural ou espiritual que traga conforto emocional. Se as recomendações de biossegurança permitirem, podemos visitar algum local que traga memórias de conforto e afeto.
- Organizar e criar um livro de visitas em formato online para amigos e familiares assinarem e oferecerem suas condolências também é uma alternativa, já que os familiares encontram conforto ao lerem as mensagens e tê-las disponíveis facilita o acesso quando estiverem tristes.
- Os ritos fúnebres alternativos podem ser os cultos virtuais, missas virtuais, homenagens virtuais, musicais, fotográficas, entre outras, que podem auxiliar no processo de despedida, principalmente nos casos das mortes súbitas.
- A espiritualidade pode ser um recurso importante para muitas pessoas, auxiliando a enfrentar os desafios da vida, a adaptação e na resiliência às perdas. Respeitando a religiosidade e espiritualidade de cada um, é importante o fortalecimento de tais redes, buscando contato virtual enquanto não é possível o presencial, com os líderes religiosos importantes para a família e amigos.



- Devemos nos manter atentos a rede socioafetiva das pessoas em processo de luto, percebendo que em casos de dificuldades de elaboração do luto, a sugestão de buscar ajuda com outras pessoas, como profissionais de atenção psicossocial, líderes comunitários, religiosos e pessoas da rede de afeto.
- Devemos reconhecer nossos limites e pedir ajuda quando for necessário.

Lembrando que cada pessoa sente e elabora o luto de sua maneira, não há maneira melhor ou pior, nem uma sequência que normatiza o processo. O luto é uma experiência pessoal e única para cada um e devemos respeitar isso.

7.2 O que é o luto complicado?

É o processo de luto que envolve a intensificação do sofrimento sem progressão para resolução ao longo do tempo, a pessoa tende a se sentir sobrecarregada e apresenta comportamentos de desadaptação que prejudicam sua vida diária. Pode apresentar como sinais e sintomas: pensamentos invasivos, recorrentes e persistentes sobre a pessoa falecida, tristeza intensa, afastamento de outras relações interpessoais, percepção de falta de sentido na vida. Em tais situações é importante considerar a intervenção do profissional de atenção psicossocial para lidar com o enlutamento.

Sugestão de vídeos e sites:

[Uma doce homenagem às vítimas do Covid: Memorial dedicado à história de cada uma das vítimas do coronavírus no Brasil.](#)

[Nesse vídeo a médica e escritora Ana Claudia Quintana Arantes explica um pouco sobre a importância do luto.](#)

[O texto da médica e escritora Ana Claudia Quintana Arantes sobre como encarar as perdas Como encarar as perdas.](#)



8. Retorno ao trabalho

Como colocado pelo doutor em microbiologia Átila Iamarino: “O mundo mudou, e aquele mundo (de antes do coronavírus) não existe mais. A nossa vida vai mudar muito daqui para a frente, e alguém que tenta manter o status quo de 2019 é alguém que ainda não aceitou essa nova realidade”. Com o passar dos dias sabemos um pouco mais sobre o COVID-19 e precisamos nos readaptar ao mundo, lembrando que somos seres coletivos e solidários, e que diante de uma crise de saúde coletiva os cuidados de todos são essenciais para preservarmos a vida.

É possível que existam períodos de abertura e isolamento durante a pandemia, e o retorno ao trabalho necessitará de ajustes no espaço físico, mudanças na rotina, cuidados à saúde física e mental. Lembrando que todo processo de adaptação pode gerar estresse, segue uma lista com pontos para atentarmos no retorno ao trabalho presencial:

- Precisamos nos adaptar aos novos protocolos de biossegurança, principalmente a higiene frequente das mãos e objetos de trabalho, utilização correta e contínua da máscara,
- Evitar tocar nas superfícies com alta frequência de contato (corrimãos, botões de elevador, entre outros);
- Manter a sua estação de trabalho limpa e arrumada e realizar intervalos frequentes de limpeza
- Proibir compartilhamento de utensílios de cozinha, evitar realizar as refeições conjuntamente,
- Ter o álcool em gel 70% disponibilizado para todos os servidores e de fácil acesso;
- Manter distanciamento das pessoas, reduzir reuniões presenciais, restringir acesso ao público externo, pensar em turnos alternando os horários,
- Readequar a rotina;
- Evitar aglomerações de pessoas, adotar horários alternativos de trabalho, dentro das possibilidades;





- É necessária a alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social;
- Evitar a circulação desnecessária, reforçar os meios de comunicação virtuais para evitar o trânsito desnecessário;
- Utilizar lixeiras com acionamento por pedal;
- Reorientar equipe de apoio para a intensificação de limpeza dos diferentes materiais usados no trabalho e de uso comum no cotidiano;
- Intensificar a higienização dos ambientes de uso comum, incluindo maçanetas, torneiras, porta papel toalha, computadores, impressoras e demais objetos de uso compartilhado;
- Promover a limpeza e desinfecção de correspondências, pacotes recebidos, suprimentos, entre outros;
- Implementar procedimentos para avisar e resolver problemas relacionados à limpeza e desinfecção das instalações;
- Priorizar o uso de toalhas de papel em vez de toalhas de tecidos ou dispositivos de secagem a jato de ar elétricos;
- Ventilar o local de trabalho diariamente, preferencialmente com ventilação natural, abrindo as janelas, e repetir a ventilação natural em cada turno;
- No caso de ventilação mecânica, manter a recirculação com o ar externo;
- Garantir a manutenção adequada do sistema de ar condicionado e ventilação;
- Incentivar a hidratação e a alimentação saudável;
- Medir a temperatura duas vezes ao dia;
- É esperada a preocupação constante com o risco de ser infectado e infectar outros.

A pandemia nos faz entrar em contato com a natureza transitória das coisas, a nossa falta de controle diante de diversos acontecimentos e a impermanência inerente da vida humana. Por mais angustiante que isso possa ser, o “caos” vivenciado atualmente nos permite contemplar sobre a impermanência, reconhecer nossos recursos internos e externos, nossa rede afetiva de apoio e a possibilidade de refletirmos e redimensionarmos o que há de essencial e precioso em nossa existência.





Cada pessoa tem vivenciado esse momento de modo subjetivo, o importante é validarmos o que estamos sentindo e buscar acolhimento no nosso interior e nas nossas relações.

Para refletir sobre o mundo pós pandemia:

- [PodCast Momento Sociedade](#) do Jornal da Usp sobre o futuro após a pandemia com José Luiz Portella doutorando pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da USP, conversando sobre o futuro, após o controle do vírus, caracterizado por mudanças na política, economia e cultura brasileiras.
- [Reflexão](#) em vídeo da filósofa Viviane Mosé sobre angústia, felicidade e o mundo depois da pandemia.
- [Reportagem](#) sobre coronavírus e as ideias que podem mudar o trabalho no mundo pós-pandemia.
- [Turnos alternados?](#) As ideias que podem mudar o ambiente de trabalho pós-coronavírus.
- [Como o coronavírus vai mudar nossas vidas: dez tendências para o mundo pós-pandemia.](#)
- Podcast para refletimos sobre a [Impermanência](#).

9. Rede de atendimento

O ideal é se proteger, mas se mesmo assim você apresentar sintomas como tosse; febre; coriza; dor de garganta; dificuldade para respirar; dor de cabeça e perda de olfato e paladar, entre em contato com o serviço de saúde do seu município preferencialmente pelos telefones [desta relação](#), ou Call Center estadual pelo 0800 642 5398 ou 3901-8501. Em casos de emergências procure uma unidade de pronto atendimento, na capital temos as UPA´s Sul e Norte e a Policlínica Ana Adelaide.

No portal do ministério da saúde tem mais informações importantíssimas, [confira aqui](#) e você pode participar de um [chat](#) para fazer sua avaliação de saúde e tirar dúvidas sobre o COVID-19.





Outros sites com informações confiáveis sobre o COVID-19:

- Página de perguntas e respostas sobre o COVID-19 no [Portal Fio Cruz](#).
- Campanha [“Se liga no Corona!”](#) do Portal Fio Cruz.
- Material para download e [divulgação sobre Covid-19](#)
- Dados atualizados da [Organização Pan-Americana da Saúde/ Organização Mundial da Saúde \(OPAS/OMS\)](#)





Referências Bibliográficas

BOND, L. SP: violência contra a mulher aumenta 44,9% durante a pandemia. Agência Brasil, Brasília, 20 abr 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2020-04/sp-violencia-contra-mulher-aumenta-449-durante-pandemia>.

Acesso em 01 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus (covid19). Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 06 jul. 2020.

BRASIL. Banco Central. Cidadania Financeira. Disponível em: <https://www.bcb.gov.br/cidadaniafinanceira>. Acesso em: 06 jul. 2020.

CREPALDI, M. A., SCHMIDT, B., NOALI, D. S., BOLZE, S. D. A., & GABARRA, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estudos de Psicologia (Campinas). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>.

Acesso em 30 jun. 2020.

FIOCRUZ. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. A quarentena na Covid-19: Orientações e Estratégias de Cuidado. Fiocruz, mar. 2020.

FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. Crianças na Pandemia COVID-19.. Fiocruz, mar. 2020.

FIOCRUZ. Saúde Mental e atenção psicossocial na Pandemia Covid-19. Processos de luto no contexto do Covid-19. Fiocruz, mar. 2020.

FIOCRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. Recomendações Gerais. Fiocruz, mar. 2020.

MELO, C. Como o coronavírus vai mudar nossas vidas: dez tendências para o mundo pós pandemia, El País, 13 abr. 2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/opiniao/2020-04-13/como-o-coronavirus-vai-mudar-nossas-vidas-dez-tendencias-para-o-mundo-pos-pandemia.html>. Acesso em: 07 jul. 2020.

NAKAMURA, P. Pandemia do coronavírus pode ampliar tensões e desentendimentos, mas período também tem potencial para fortalecer laços afetivos, Veja Saúde, São Paulo, 12 jun. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/nao-deixe-a-crise-abalar-o-relacionamento/>. Acesso em 01 jul. 2020.





ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. Safe Return to Work: Ten Action Points. OIT, maio 2020, p. 1-5. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/publication/wcms_232886.pdf. Acesso em: 25 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. A safe and healthy return to work during the COVID-19 pandemic. LABADMIN/OSH, maio 2020a. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/briefingnote/wcms_745549.pdf. Acesso em: 25 jun. 2020.

RONDÔNIA. Polícia Militar. Cartilha de Saúde Preventiva. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B3EgYAAEJ3nrc3J1SXdnODFZbXdsbndLWldfNFpuWHlxdlpj/view>. Acesso em: 06 jul. 2020.

RONDÔNIA. Portal do Governo do Estado de Rondônia. Covid-19|RO. Disponível em: <http://www.rondonia.ro.gov.br/covid-19/contato/>. Acesso em: 06 jul. 2020.

SESI. Orientação para empresas e indústrias : prevenção do coronavírus, março 2020.

Disponível em [https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/uploadAddress/SSI-Corona-PPT-Orientacao-Empresas-e-Industrias-v3\[91933\].pdf](https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/uploadAddress/SSI-Corona-PPT-Orientacao-Empresas-e-Industrias-v3[91933].pdf). Acesso em 07 jul. 2020.

S/A. Quarentena: quais são os efeitos para vida conjugal e sexual? Instituto de Psicologia Aplicada, Brasília. Disponível em: <https://inpaonline.com.br/blog/quarentena-4-motivos-para-fazer-terapia-online/>. Acesso em 01 jul. 2020.

S/A. Cresce número de separações e divórcios durante a pandemia, Rádio Agência Brasil, Brasília.

Disponível em:

<https://radios.ebc.com.br/tarde-nacional/2020/05/cresce-o-numero-de-separacoes-e-divorcios-durante-pandemia>.

Acesso em 06 jul. 2020.





Superintendência Estadual de
Gestão de Pessoas



Governo do Estado de
RONDÔNIA

