

Saiba como cuidar da saúde mental em tempos de isolamento



Por Marcelo Sena

Em tempos de isolamento social, e de tantas incertezas quanto ao que será o mundo pós-coronavírus, é natural desenvolvermos sentimentos como medo, angústia e insegurança. No entanto, devemos nos preocupar quando essas emoções começam a interferir no funcionamento do nosso organismo.

Por isso, o Território Notícias conversou com a psicóloga Estefânia Gonçalves sobre os cuidados que podemos ter para manter a saúde mental em dia. Também procuramos a Prefeitura Municipal de Mariana para saber quais serviços públicos estão disponíveis nessa área para a população.

Entrevista com a especialista

Sobre os cuidados que podemos ter durante a quarentena, a psicóloga Estefânia reforçou que é preciso pensar na saúde de forma integral. Estefânia também avaliou as práticas não-presenciais de terapia e comentou sobre qual seria o momento ideal para procurar uma ajuda profissional. Acompanhe a entrevista:

Território Notícias: Quais os cuidados com a saúde mental devemos ter nesses tempos de isolamento social?

Psicóloga Estefânia: O primeiro é olhar para a saúde de forma global. Separamos os conceitos de forma didática (física x mental), mas aquilo que chamamos de mental é voltado para como nos sentimos. E, onde é que nós sentimos as coisas? No corpo físico, nele todo. Então, os cuidados serão a adoção de comportamentos que nos dão alguma segurança (como os hábitos de higiene e organização de uma nova rotina), conforto (como manter um mínimo de organização do espaço físico e conversar com pessoas que nos fazem bem), fortalecimento da imunidade (como praticar atividade física, alimentação consciente e reduzir a exposição a estressores como notícias catastróficas) e esperança (como adequar o próprio negócio, planejar o que fazer no primeiro dia pós-isolamento, pensar nas mudanças positivas que esse momento de parada está trazendo a cada um de nós).

Território Notícias: Como saber se é hora de procurar um especialista?

Psicóloga Estefânia: Um bom sinalizador é quando há prejuízos nas atividades comuns do dia-a-dia, a pessoa deixa de fazer coisas que antes eram hábito. Exemplo: não dar conta de preparar um almoço e fazer a primeira refeição somente à tarde; dificuldades para os cuidados básicos como escovar os dentes, arrumar o cabelo, tomar banho; se isola de outras pessoas dentro da própria casa; percebe variações de humor ao longo do dia; percebe sensações desagradáveis no corpo que minam a

energia; se percebe paralisado pelo medo, angústia, insegurança, ansiedade.

Um ponto importante que quero ressaltar aqui é que a busca por um profissional não precisa ser pautada em dificuldades. No entanto, na nossa cultura é assim que ocorre com a maioria dos casos. Você pode procurar um especialista para trabalhar preventivamente ou buscando um autoconhecimento e crescimento pessoal. Os pacientes que já estavam em terapia têm relatado que estão dando conta melhor desse momento do que dariam há um tempo. Ou seja, sem saber da pandemia, de certa forma já se prepararam. O que não torna as coisas fáceis mas, podem contar com recursos já desenvolvidos.

Território Notícias: O que já dá para saber sobre os métodos de terapia não-presenciais?

Psicóloga Estefânia: Desde 2012 o Conselho de Psicologia permitia orientações online, de até 20 encontros. Em novembro de 2018 começou a valer a nova resolução que regulamenta e autoriza a psicoterapia online para ampliar o acesso da população aos serviços de psicologia. Os profissionais precisaram então fazer um cadastro individual para atender nessa modalidade. Nesse momento da pandemia, o Conselho abriu exceção para que os profissionais que não eram cadastrados, realizar o cadastro e não precisar aguardar a aprovação para iniciar os atendimentos, até porque essa avaliação em alguns estados demora meses para retornar.

Quanto à eficácia dessa modalidade, estudos vêm mostrando que os resultados são tão satisfatórios quanto os da presencial. Há diferenças na forma como o vínculo entre terapeuta e paciente é construído, em como lidam com a falta do contato físico, o olho no olho e na construção do setting virtual. Os pacientes que estavam na terapia presencial e migraram para a virtual de forma brusca com essa pandemia têm relatado em sua maioria que preferem o presencial, mas que acham melhor fazer online do que interromper. Porém, há alguns pacientes que se adaptaram muito bem e relataram não sentir diferença significativa.

Atuação da Prefeitura de Mariana

Sobre esse assunto, o Território Notícias consultou a Prefeitura de Mariana sobre que medidas estão sendo tomadas para cuidar da saúde mental dos marianenses. Por e-mail, a Prefeitura informou sobre adequação dos serviços, atendimentos não-presenciais e divulgou canais de ajuda.

Território Notícias: Quais as ações tomadas pelo Executivo Municipal na área de saúde mental durante a recomendação de isolamento social?

Prefeitura de Mariana: A Prefeitura de Mariana, através da Secretaria de Saúde e do setor de Saúde Mental, disponibilizou um canal de atendimento à população e trabalhadores da saúde através do número 3557-4222. Nesse acolhimento o indivíduo será atendido por um técnico de saúde mental, orientado e/ou encaminhado para os demais serviços da rede que darão suporte durante o período de isolamento social.

Território Notícias: Estão acontecendo atendimentos por meio de videoconferências ou outros meios não-presenciais?

Prefeitura de Mariana: Os atendimentos, inicialmente, estão ocorrendo por telefone. Está sendo implantado esse atendimento também via WhatsApp e videoconferência. Em qualquer um desses casos, se a avaliação técnica detectar necessidade, o indivíduo pode ser encaminhado para um atendimento presencial de urgência.

Território Notícias: Há indícios de aumento na procura pelos atendimentos?

Prefeitura de Mariana: A demanda da procura pelo serviço ainda está sendo moldada. Muitas pessoas ainda se sentem desinformadas diante da situação atual e procuram o serviço como um local para informação. Porém, mesmo nesses casos, a escuta técnica muitas vezes nota a necessidade de uma intervenção e consequente encaminhamento ou um reagendamento para uma escuta mais específica.

Território Notícias: Quais serviços do CAPS estão suspensos? Quais foram mantidos?

Prefeitura de Mariana: Hoje o CAPS, CAPSij (Infanto-juvenil) e CONVIVER, estão atendendo as urgências e pacientes em tratamento contínuo. Todas as unidades, apesar de trabalharem em escala reduzidas para diminuir a circulação de pessoas no serviço, dispõem de equipe de plantão para atender a demanda e orientar o público no acolhimento dos novos casos. Os programas e oficinas com os pacientes foram suspensos devido a aglomeração de pessoas.

Território Notícias: Quais as recomendações da Secretaria de Saúde, quanto aos cuidados com a saúde mental em tempos de quarentena?

Prefeitura de Mariana: A Secretaria de Saúde, seguindo recomendação da OMS, reforça a importância do isolamento social. Em um momento de tantas incertezas diante da pandemia que assola o planeta, sintomas como ansiedade, insegurança e medo são completamente normais. Todos teremos que conviver com um pouco disso em nosso dia a dia. Porém, devemos ficar atentos quando esses sintomas começam a crescer e se tornam muito frequentes. É importante que fiquemos atentos com os nossos sintomas e com os das pessoas mais próximas. Caso você se sinta algo que te cause estranheza, procure conversar com alguém e compartilhar um pouco do que você sente. Quando sentir necessidade, a Secretaria de Saúde e o setor de Saúde Mental do município, criaram um canal de escuta para aqueles que precisarem. Nesse canal, o marianense será atendido por um técnico em saúde mental que poderá orientar, marcar novo atendimento e até mesmo te encaminhar para um atendimento presencial, caso necessário.

Território Notícias: Quais os canais de comunicação disponíveis para quem precisa de ajuda?

Prefeitura de Mariana: A Central de Atendimento para Urgências Psicológicas começou a funcionar em 30 de março. Quem sentir necessidade pode ligar para 3557-4222. A Central irá funcionar de segunda à sexta, de 08h às 17h, sempre com técnicos capacitados e especializados para o atendimento.

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/1412/saiba-como-cuidar-da-saude-mental-em-tempos-de-isolamento-em-03/05/2026-12:07>