

Casos Atualizados

Mais um Município que possui unidade do IF Sertão-PE decreta estado de emergência em saúde pública

Ouricuri - <https://www.ouricuriemfoco.com.br/prefeito-de-ouricuri-decreta-situacao-de-emergencia-em-saude-publica-no-municipio/>

O lugar da saúde mental nesse cenário pandêmico

Olá comunidade IF Sertão-PE,

As notícias na mídia tem proporcionado um clima bastante tenso nesses últimos meses e tem nos trazido diversas reações, inclusive, emocionais e psicológicas.

Tão próximo de nós, países já vivenciam realidades bem difíceis quanto à experiência de casos confirmados do novo coronavírus: o COVID-19. Podemos aprender com os outros países, adotarmos novas/outras medidas mais eficazes de segurança em saúde coletiva.

A pandemia não escolhe classe, raça, credo ou etnia, todos nós estamos sujeitos a ela. Parece tão pequeno, mas que vem provocando graves seqüelas sociais, perdas irreparáveis como por exemplo: o falecimento de entes queridos, existência de famílias enlutadas e o consequente aumento dos casos de transtornos mentais como fobias, ansiedade, depressão, transtorno do pânico, dentre outros.

O mal que se avizinha não demora a chegar, precisamos estar preparados para nos distanciarmos uns dos outros fisicamente, para que não propaguemos tais malefícios. Neste momento, o isolamento social é a medida mais apropriada de contingenciamento. A priori pode soar estranho esta indicação justamente porque possuímos um ritmo produtivo/ativo frente a sociedade e estamos constantemente conectados ao outro de alguma forma. Mas, agora precisamos de uma atitude desacelerante/humanista, justamente para contermos os casos.

É imprescindível mantermos a calma, a serenidade para que juntos possamos seguir adiante, apaziguarmos os nossos corações e mesmo que distantes fisicamente, podermos estar junto dos nossos familiares, mesmo que de forma virtual.

Dessa forma, nós, psicólogas e psicólogos desta

instituição, apoiando os demais profissionais da saúde, gostaríamos de chamar atenção quanto à necessidade de cuidarmos da nossa saúde mental, cuidarmos do nosso ser para que encorajados e fortalecidos, possamos ser abrigo/acolhimento para os que necessitem de nós, mesmo que virtualmente.

Sugerimos que mesmo em suas casas, possam, de forma criativa, driblar maus pensamentos e emoções que devam surgir frente a tantas notícias, bem como possam estar acessíveis aos possíveis sofrimentos dos demais colegas e ajudá-los.

Utilizem os dispositivos móveis de forma sábia, de modo a assegurar saúde física e mental daqueles que compartilham deste lar. Que possam fazer bom uso delas e que garantam a veracidade acima de tudo, pois sabemos o quanto as fakes news podem se mostrar desastrosas. Portanto, busquem fontes confiáveis, avaliando-as com parcimônia antes de compartilhar.

Levemos mensagem de empoderamento para todos, pois a esperança de dias melhores também fazem parte da nossa conduta diária de preservação da saúde, neste cenário caótico.

Para nós, a saúde mental é estratégica neste cenário pandêmico, visto que todos precisam ser preservados diante deste mal. E a solução é estarmos em sintonia, com o intuito de que cuidando de si, estejamos cuidando do outro.

No mais, continuemos na luta diária a fim de assistí-los da melhor forma, respeitando, sempre, a integridade física e mental, sob a luz da integralidade e interdisciplinaridade.

Assim, informamos que estamos em constante diálogo sobre como poderemos disponibilizar canais de acesso para momentos de escuta das demandas dessa comunidade acadêmica.

Plantão psicológico

Desta forma, quem tiver interesse no atendimento online precisa acessar o site oficial do IF Sertão Pernambucano.

Atendimento psicológico online

#ifsertaopecontraocovid19

Durante o período de suspensão de atividades acadêmicas

A ação é voltada para estudantes, servidores e terceirizados

comite.covid19@ifsertao-pe.edu.br

INSTITUTO FEDERAL Sertão Pernambucano

Comitê de Enfrentamento para ações de prevenção e Controle do COVID-19

O atendimento é gratuito, devidamente autorizado pelo Conselho Federal de Psicologia, voltado para servidores, terceirizados e estudantes e familiares ou responsáveis.

Como lidar com a ansiedade e o medo nesse momento:

A ansiedade assim como o medo são estados psicológicos comuns de acontecerem, especialmente, em cenários como este, no qual a situação pandêmica implica em muitos cuidados para preservação da vida. Este cenário global pode acabar sabotando os nossos processos mentais.

No contexto do COVID-19 é importante que:

1. Enfrente seus pensamentos. Questionar-se é um primeiro passo para a promoção da tranquilidade. Por exemplo, se tem receio quanto a contrair a doença, analise as condições se isso seria possível (tem sintomas? Está em situação de risco? Esteve em contato com alguém que tem a doença? Está se sentindo doente?). Se ainda assim não obtiver tranquilidade, busque ajuda profissional para apoio e orientação.
2. Filtre informações. Elenque aquelas prioritárias, como as que dizem sobre o cuidado à saúde, e talvez horários para acesso às mídias, como também elencá-las de forma que transmitam confiança. Faça uma autoanálise quanto a sensação provocada pela grande quantidade de informações recebidas ao longo do dia. Quem sabe não seja a hora de realizar tarefas que há dias vinha se queixando de falta de tempo?
3. Veja por outro ângulo. Diante das situações bastante adversas, equipes, serviços, políticas, entre outros meios, que inspiram capacidade técnica e ética, estão trabalhando para implementar programas seguros para o enfrentamento da situação. Confiar e fazer a sua parte estará contribuindo e muito!
4. Cuidado de si. Uma rotina de cuidados diários nessa fase de isolamento social deve ser construída a fim de aumentar a resiliência. Busque o prazer, o bem estar, a leveza e a agradabilidade que seu lar também pode te proporcionar. Produza seu próprio conforto!
5. Consciência sobre sua prevenção. A realidade vem pedindo atenção e cuidado. Não subestime as experiências, discursos e práticas daqueles que possuem propriedade técnica para falar sobre sua saúde. O momento requer sensibilidade e não intolerância!
6. Atenção sobre aquilo que tem controle. Direcione suas energias aquilo que está sob seu controle. É hora de pôr em prática o que está a seu alcance e que dependerá de você uma participação ativa e responsável! Diálogo no lar sobre regras de prevenção de sua rotina diária, podendo gerar um espaço afetivo, lúdico e pedagógico nos próximos dias.

Atenção


Colegas servidores do IF Sertão-PE, alunos e colaboradores. Diante das notícias veiculadas sobre medicamentos que contêm hidroxiquina e cloroquina para o tratamento da Covid-19, a Anvisa esclarece que:

- esclarece que:
- apesar de promissores, não existem estudos conclusivos que comprovem o uso desses medicamentos para o tratamento de Covid-19. Portanto, não há recomendação da Anvisa, no

momento, para a sua utilização em pacientes infectados ou mesmo como forma de prevenção à contaminação pelo novo coronavírus; e - a automedicação pode representar um grave risco à sua saúde.

Confira a nota técnica na íntegra. <https://bit.ly/2xbTHnh>