

SUA SAÚDE MENTAL

*importa*



DIRETORIA DE RECURSOS HUMANOS  
Divisão Psicossocial



4 DE NOVEMBRO DE 1813

**TJMA**  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO

Prezado servidor,

Enfrentamos tempos difíceis com o surgimento da pandemia. São muitas mudanças e estamos o tempo inteiro tendo que nos adaptar às novas demandas, conciliando-as com as diversas atividades diárias.

No início do ano, tempo considerado por muitos como de recomeço e novos planos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional.

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia e a partir de então iniciamos um novo paradigma contra um inimigo invisível.

Em artigo publicado na revista *Frontiers in Immunology*, pesquisadores do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz) e da Universidade Federal Fluminense (UFF) discutem como o novo coronavírus pode afetar a saúde mental. Além de levantar hipóteses, os cientistas sugerem linhas de pesquisa para esclarecer os mecanismos da doença e medidas que podem ajudar a mitigar seu impacto na saúde mental.

Ainda não existem dados epidemiológicos precisos sobre as implicações psiquiátricas relacionadas à Covid-19. Porém, há um indicativo de aumento substancial na procura de atendimentos psiquiátricos e psicológicos.

Isso ocorre por uma série de fatores tais como: incertezas pela nova situação, insegurança econômica, informações duvidosas e falsas e restrições sociais. Logo, é imprescindível buscar estratégias para lidar com o dia-a-dia.

Este breve guia compila sobre alguns impactos na saúde mental e objetiva apresentar estratégias simples para enfrentarmos esse momento de crise.

## SAÚDE MENTAL

Conforme a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é utilizada para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva e emocional que vai além de transtornos mentais.

O termo está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções.

Diante disso, você já se questionou como está sua saúde mental?

Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida.

## COMO LIDAMOS COM NOSSAS EMOÇÕES É O QUE DETERMINA COMO ESTÁ A QUALIDADE DA NOSSA SAÚDE MENTAL.

Manter a saúde mental não é tão simples. Principalmente, considerando-se o grau de vulnerabilidade que as pessoas se encontram.

É importante frisar que nem todos problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doença. A maioria será classificado como reações normais diante de uma situação anormal.

É esperado a sensação de

- Impotência diante de um acontecimento;
- Irritabilidade
- Angústia



Em caso de isolamento, podem-se intensificar essas reações e ter sentimentos como solidão e tristeza.

Porém, podemos buscar estratégias eficazes que colaboram para lidar melhor com este momento como:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos.
- Procurar pessoas de confiança e profissionais para conversar.
- Investir em exercícios, meditação, leitura, exercício de respiração para gerenciar emoções.
- Procurar manter contato , ainda que apenas virtual, com sua rede socioafetiva.
- Compartilhar com supervisores e colegas de trabalho sua dificuldade, possivelmente, serão semelhante às dele.
- Evitar o uso bebidas alcoólicas 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 informações.
- Elencar as tarefas do dia (por grau de importância, por tempo de execução ou por complexidade) e estabelecer uma rotina dentro da sua casa.



- Cumprir os protocolos sanitários sugeridos pela Organização Mundial de Saúde.
- Cultivar laços afetivos e convivência familiar.
- Aceitar apoio emocional e ofereça quando puder.
- Usar a criatividade para ajudar a vencer desafios e olhar o problema sob diferentes perspectivas.



**Não hesite em procurar ajuda no momento que você sentir:**

- Sofrimento intenso.
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano.
- Dificuldade na vida familiar, social e no trabalho.
- Problemas com alcoolismo e outras dependências.
- Depressão.

Acreditamos que, com as adaptações sejamos capazes de lidar com as dificuldades diárias, entretanto, caso sentimentos de ansiedade, de estresse se façam presentes e interfiram em sua rotina (ou em suas atividades), peça ajuda.

Nosso objetivo é que os servidores se sintam acolhidos pelo Tribunal de Justiça do Estado do Maranhão.

A Divisão Psicossocial possui psicólogos e assistente social prontos para lhe auxiliar.

O agendamento dar-se-á pelo e-mail institucional [divpsico@tjma.jus.br](mailto:divpsico@tjma.jus.br) e o atendimento será feito por videoconferência, pela plataforma Web Conferência. 



**PRATIQUE HÁBITOS SAUDÁVEIS.**  
**MELHORE SUA QUALIDADE DE VIDA.**  
**SEU CORPO E SUA MENTE AGRADECEM.**



**DIRETORIA DE RECURSOS HUMANOS**  
Divisão Psicossocial



4 DE NOVEMBRO DE 1813



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO