

Vol.  
4



# ORIENTAÇÕES DE SAÚDE MENTAL PARA O CIDADÃO

SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19

## ORIENTAÇÕES GERAIS DE SAÚDE MENTAL NA EPIDEMIA DE COVID-19



**1.** O novo coronavírus já afetou pessoas em muitos países e não existe relação com etnia ou nacionalidade. As pessoas infectadas merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.

**2.** Para reduzir o estigma, não se refira às pessoas com a doença como “casos de COVID-19”, “vítimas”, “famílias de COVID-19” etc. Elas são “pessoas com COVID-19 ou que estão em tratamento ou se recuperando” e que depois de recuperados continuarão sua vida.

**3.** Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas de fontes fidedignas, como do website da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de autoridades locais, e dê passos práticos para preparar seus planos, proteger-se e a sua família. Os fatos ajudam a minimizar os medos.

SITE DA  
OMS

HOTSITE  
CORONAVÍRUS

SITE DA  
ESP/CE

SITE DA  
SESA/CE



Atendimento de  
apoio emocional e psicológico.  
Clique e envie uma mensagem.

**4.** Proteja a si próprio e apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar tanto a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio.

**5.** Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis de pessoas na sua área que tiveram a COVID-19 e se recuperaram ou que apoiaram alguém e estão dispostas a contar como foi.

**6.** Reconheça, aprecie e homenageie o trabalho dos cuidadores e profissionais de saúde que estão apoiando no enfrentamento da pandemia em sua região.



## ORIENTAÇÕES EM SAÚDE MENTAL PARA CRIANÇAS E PESSOAS COM CRIANÇAS NA EPIDEMIA DE COVID-19



- 1.** Ajude as crianças a se expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Algumas vezes, a atividade criativa, jogos e desenhos podem ajudá-las a comunicar seus sentimentos.
- 2.** Mantenha as crianças perto de seus pais e familiares, caso seja seguro para elas. Caso uma criança tenha que ser retirada de seus pais ou tutores, assegure-se de que ela será cuidada por outras fontes confiáveis, asseguradas pelo Estado. Caso haja separação, o contato com os pais ou tutores por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada para a idade deve ser garantido.
- 3.** Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa, estimulando atividades lúdicas, incentivando brincadeiras e a socialização.
- 4.** Fale com seus filhos sobre a COVID-19 de forma honesta e apropriada à idade deles. Se eles tiverem preocupações, o fato de falar sobre elas pode ajudar a baixar a ansiedade das crianças. É normal para a criança buscar mais os pais e exigir mais atenção deles em situações de estresse.
- 5.** Reconheça que ter ansiedade é normal. Às vezes, a ansiedade pode aparecer de jeitos diferentes, como trazer frustração, cansaço, raiva, excessos na alimentação ou falta de vontade de cuidar de si próprio. “Um pouco de preocupação e nervosismo são completamente normais, assim como sentir falta dos amigos, do/a namorado/a, da rotina e até da escola”. Para escapar desse clima que pode tomar conta de você, pense que existem estratégias para lidar com a ansiedade, que você já passou por situações difíceis antes, que existem muitas pessoas trabalhando para encontrar uma solução para o vírus e que se sentir ansioso é uma forma de proteção diante de algo que nos assusta, mas que você vai conseguir passar por isso, pois é sua capacidade de ficar em casa e usar seus melhores recursos, que vai proteger você, as pessoas com quem convive e até vai contribuir para toda a sociedade controlar a pandemia do coronavírus.
- 6.** Verifique se você está usando fontes confiáveis, como os sites do UNICEF, da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de órgãos locais. Se você estiver preocupado (a) com os sintomas, fale com sua família ou com um adulto de sua confiança sobre isso. É importante lembrar que muitos dos sintomas podem ser tratados.

[SITE DO UNICEF](#)[SITE DA OMS](#)[SITE DA ESP/CE](#)

**7.** Medidas como lavar as mãos com frequência, não tocar o rosto, respeitar as orientações das autoridades de saúde, como a do distanciamento/ isolamento social, nos ajudam a nos manter e às outras pessoas seguras.

**8.** Concentrar-se em si mesmo e em encontrar maneiras de usar seu tempo atualmente disponível é uma maneira produtiva de cuidar de sua saúde mental. E se você faz algum tratamento ou toma algum remédio, não os suspenda sem antes falar com o seu médico ou com o profissional que lhe acompanha.

**9.** Tenha uma rotina. Haverá dias em que você estará se sentindo mais tranquilo (a) e disposto (a) e em outros não. Respeite isso, não se paralise. Fazer planejamentos diários e semanais ajuda a manter a mente e o corpo ocupados. Tente incluir algum exercício físico. Ele gera bem-estar ao seu corpo e mente. Colabore com a arrumação de sua casa, de seu local de estudo e com seu autocuidado.

**10.** Crie distrações, seja criativo. Procure fazer coisas que gosta, assista a um filme ou seriado, leia um livro, faça trabalhos manuais ou tente aprender alguma coisa diferente. Compreender que há coisas sobre as quais não podemos fazer nada e criar distrações para lidar com isso ajudam a encontrar um alívio no caso de situações difíceis.

**11.** Encontre novas maneiras de se conectar com seus amigos. Veja com os seus amigos quais são as melhores formas de se falarem e estarem juntos e criem jeitos novos e diferentes de conversar e de oferecerem apoio uns aos outros. É um momento também de retomar antigos laços de amizade com pessoas que estavam mais distantes pela falta de tempo.

**12.** Use a tecnologia e o tempo a seu favor. Há muitos recursos na própria internet para ajudar você a fazer isso (aprender a editar fotos, vídeos, fazer “lives”, editar músicas), sem esquecer da segurança na internet, tendo cuidado com os conteúdos acessados e trocados e com as informações pessoais que você compartilha. Lembre-se de controlar o tempo gasto nessas atividades e que o acesso irrestrito ou exagerado pode aumentar a ansiedade.

**13.** Vivencie seus sentimentos. Permita-se sentir-se decepcionado, frustrado, triste, com medo. Cada um lida com seus sentimentos de uma forma diferente. Precisamos nos adaptar a algo novo, que não foi desejado e que nos impôs novos limites, um deles o do contato social. Buscar compreender esses sentimentos, entender como lidamos com a realidade, expressá-los, tudo isso nos ajuda a enfrentar a situação atual.



**14.** Seja gentil consigo mesmo e com os outros. Não exija demais de si nem dos outros. Perdoe-se. Alguns adolescentes podem estar enfrentando bullying e provocações na escola. Nesse período tão difícil, precisamos refletir sobre o que compartilhamos ou dizemos que pode prejudicar os outros. Você pode ser um ator de transformação e ajuda. Então, iniciativas como compartilhar campanhas educativas, ajudar nas compras de pessoas idosas, ajudar amigos que estejam precisando de apoio emocional são ações valiosas nesse momento, que marcará a vida de todos.

**15.** Caso esteja passando por alguma situação de abuso sexual ou violência doméstica, procure ajuda. Não é culpa sua e existem vários espaços onde pode encontrar auxílio, como Ministério Público, Delegacia da Criança e do Adolescente e Conselho Tutelar.

## COMO DENUNCIAR

### Violência doméstica<sup>1</sup>

Disque 180  
Disque 100  
Polícia Militar (190)  
Defensoria Pública  
Delegacia da Mulher  
Casa da Mulher Brasileira

[Clique aqui](#) para mais detalhes

### Abuso infantil<sup>2</sup>

Disque 100  
Aplicativo Proteja Brasil  
Ouvidoria Online  
Conselho Tutelar  
CREAS/CRAS  
Ministério Público

[Clique aqui](#) para mais detalhes



<sup>1</sup> <https://catracalivre.com.br/cidadania/violencia-domestica/>

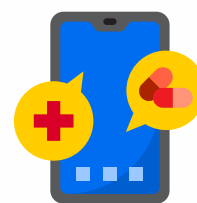
<sup>2</sup> <https://catracalivre.com.br/cidadania/como-denunciar-abuso-infantil/>

## ORIENTAÇÕES EM SAÚDE MENTAL PARA IDOSOS, CUIDADORES DE IDOSOS E INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA NA EPIDEMIA DE COVID-19



**1.** Idosos, especialmente em isolamento social e aqueles com problemas cognitivos como demência podem se tornar ansiosos, estressados, com raiva, agitados e distanciados durante a quarentena. Ofereça a eles apoio emocional.

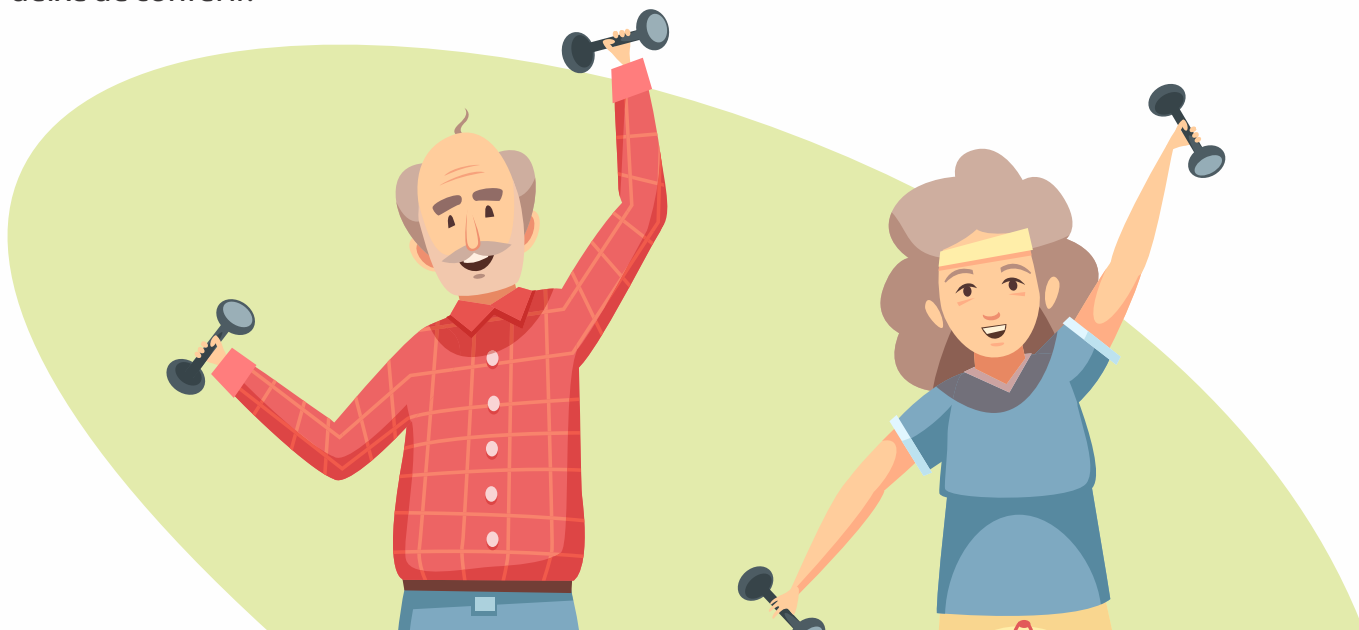
**2.** Compartilhe fatos simples sobre o que está acontecendo, com informações claras e palavras compreensíveis. Repita as informações sempre que necessário. Podem ser úteis informações por escrito, figuras ou pinturas. Envolver familiares e outras redes de apoio para falar sobre notícias e medidas de prevenção.

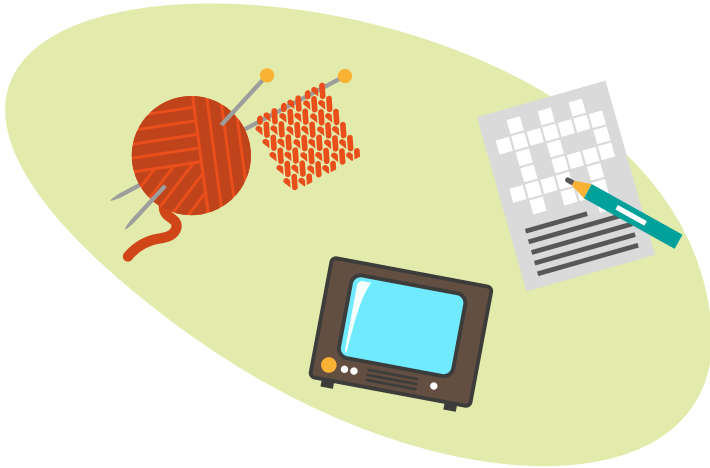


**3.** Se você tem algum problema de saúde, certifique-se de que seus medicamentos estão disponíveis para uso. Peça ajuda caso necessário.

**4.** Prepare-se com antecedência para acionar serviços como táxi, entrega de comida, pedir ajuda médica, compra de medicamentos.

**5.** Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento e a quarentena, para não reduzir a mobilidade. O volume 6, da série de cartilhas com foco na importância dos cuidados em saúde mental durante o período da pandemia, traz recomendações para prática de Atividade Física durante o período de isolamento social. Não deixe de conferir.





**7.** Aproveite o momento para partilhar e ouvir as histórias contadas pelos mais idosos. Eles possuem muita experiência de vida que podem e devem ser compartilhadas. Eles têm muito a contribuir porque já passaram por muitas situações difíceis na vida. Um exemplo pode ser o uso de um jogo para família desenvolvido por uma pesquisadora da UFRB. [Clique aqui](#) para acessar a página do jogo.

**6.** Tente se engajar em atividades regulares sempre que possível, criando uma rotina. Procure fazer novas atividades em casa (limpeza, assistir a filmes, ouvir música, desenho, pintura, costura e outras). Mantenha contato por telefone ou outros meios, como chamadas de vídeo com seus entes queridos.



**8.** Ajude os mais velhos a utilizar as redes sociais e equipamentos eletrônicos, caso não estejam familiarizados.

**9.** Promova trocas de experiências e conhecimentos entre os membros da família e/ou da moradia.



## ORIENTAÇÕES DE COMO CONVIVER COM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS GRAVES E PERSISTENTES EM TEMPO DE ISOLAMENTO SOCIAL NA EPIDEMIA DE COVID-19



Portadores de transtornos mentais graves e persistentes (TMGP), que podem ser caracterizados por aqueles que cursam com uma perda significativa da funcionalidade social e que necessitam de cuidados em saúde mental mais frequentes, muitas vezes intensivos, por equipes multiprofissionais, necessitam de atenção especial durante a pandemia de COVID-19. Exemplos de transtornos mentais graves e persistentes são a Esquizofrenia e o deficiência intelectual.

São pessoas que, por exemplo, podem não compreender o que é a doença pelo coronavírus, a necessidade de isolamento social e as medidas de prevenção associadas (por vezes complicadas pelas limitações no autocuidado causadas pelo transtorno mental), bem como podem ter seus sintomas piorados pelo estresse, ansiedade e pela ruptura com a rotina (confinamento, perda do acompanhamento multiprofissional regular, dificuldades em aquisição dos medicamentos de uso contínuo).

Além disso, são pessoas que podem estar mais propensas a complicações pela doença pelo coronavírus por comorbidades como doenças cardiovasculares, tabagismo, sobrepeso, dislipidemia, que são frequentes nessa população.

A sobrecarga emocional para portadores de TMGP e seus familiares ou cuidadores pode ser fonte de adoecimento e agravos. Algumas estratégias podem ajudar a reduzir possíveis complicações:

**1** Tentar criar um ambiente acolhedor e tranquilo para que o portador de TMGP possa se sentir mais seguro durante o isolamento social.

**2** Fornecer informações provindas de fontes confiáveis e de acordo com a compreensão da pessoa, reconhecendo que sentir ansiedade e medo é normal nesse momento e evitando o excesso de informações.

**3** Estar atento para alterações no comportamento que possam sugerir uma possível piora dos sintomas do TM (por exemplo, a pessoa vem se isolando mais, conversando sozinha, recusando-se a tomar as medicações, ficando mais irritada ou agressiva).



4

Desenvolver uma rotina de atividades e de sono, na medida do possível, estimulando atividades em família e que estejam associadas a interesses conjuntos e hábitos saudáveis.

5

Garantir o uso regular de medicamentos de uso contínuo.

6

Tentar manter contato com a equipe/profissionais/serviços de saúde de referência, para que o acesso ao tratamento possa ser mantido, bem como para que orientações possam ser oferecidas.

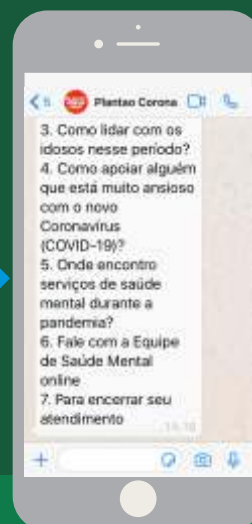
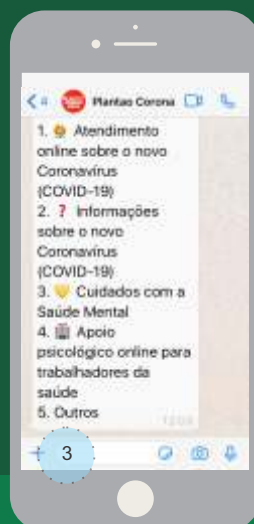
7

Estar atento a sinais e sintomas de doença respiratória, dado que às vezes a pessoa não consegue relatá-los espontaneamente.

8

Compreender que realidade atual é delicada e indesejada tanto para quem cuida de um portador de TMGP como para a pessoa que dele é acometida.

Para familiares e cuidadores de pessoas portadoras de TMGP buscar apoio para si também é importante. Por isso, caso se sinta sobrecarregado, procure ajuda tanto em sua rede de apoio (família, amigos, associações religiosas), como procure apoio da rede de saúde disponível em seu município. Alguns serviços, associações de profissionais, profissionais de saúde estão oferecendo atendimentos por videochamadas ou atendimentos telefônicos que podem dar suporte em momentos difíceis.



## ORIENTAÇÕES EM SAÚDE MENTAL PARA PESSOAS EM QUARENTENA, ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL NA EPIDEMIA DE COVID-19

A quarentena é uma experiência desagradável para quem a vivencia, com aspectos como separação, privação da liberdade, incerteza e tédio. Muitas vezes situações de extremo estresse, perdas e mudanças podem levar a quadros de ansiedade e desespero. Entretanto, é importante, caso perceba a existência de situações limites, que estejam esgotando suas forças, compreender que isso é causado pela situação externa e procurar ajuda imediatamente.



Whatsapp  
**85 8439.0647**

Atendimento de  
apoio emocional e psicológico.  
Clique e envie uma mensagem.

Alguns estudos compararam os efeitos psicológicos das pessoas em quarentena com pessoas que não estavam sob essas condições (controle). Os sintomas mais comuns são aqueles relacionados ao estresse ou trauma, particularmente do transtorno pós estresse agudo. As pessoas em quarentena ainda têm mais probabilidade de relatar exaustão, desapego, ansiedade, deterioração do desempenho e resistência a trabalhar. Em longo prazo, podem chegar a apresentar transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e depressão. Outros estudos mostram alta prevalência de sintomas de ansiedade, transtornos emocionais, ira e esgotamento.

Fique em contato e mantenha sua rede de amigos e conhecidos. Ainda que isolado tente ao máximo manter sua rotina e crie novas. Se as autoridades de saúde recomendaram distância física para conter o surto, você pode manter a proximidade digital com e-mails, redes sociais, telefone, teleconferências etc.

Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Envolver-se em atividades saudáveis e tente relaxar. A atividade física, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam. Mantenha tudo em perspectiva. Profissionais em todos os países estão atuando para que os mais afetados pela pandemia recebam assistência e cuidados.

Uma enxurrada constante de notícias sobre o surto pode levar qualquer um à ansiedade e ao estresse. Siga as notícias confiáveis e evite boatos e "fake news" que vão somente causar mais desconforto e dissabor.

[SITE DA ESP/CE](#)

[HOTSITE CORONAVÍRUS](#)

[SITE DA SESA/CE](#)

Seguem alguns conselhos sobre como proceder nessa situação:

## Lidando com o isolamento:

Pessoas colocadas em quarentena ou auto-isolamento podem experimentar uma ampla gama de sentimentos, incluindo medo, raiva, tristeza, irritabilidade, culpa ou confusão. Eles podem achar difícil dormir. Algumas pessoas podem se sentir aliviadas. Os seres humanos são criaturas sociais e precisam de conexão com outras pessoas para prosperar, o que pode tornar o isolamento desafiador. As sugestões a seguir podem ajudá-lo nesse momento turbulento:

## Mantenha-se ocupado:

**1.** Crie e cumpra um cronograma de trabalho, lazer, tarefas, refeições, atividade física e sono.



**2.** Muitas pessoas não são capazes de trabalhar enquanto estiverem em quarentena. Se seu empregador permite que você trabalhe em casa, participe de reuniões por teleconferência ou videoconferência. Manter-se ocupado com as atividades diárias pode ser útil. A perda de renda é uma das principais fontes de medo e nem todos têm um ambiente de trabalho favorável. Peça ajuda a seus colegas de trabalho, quando sentir necessidade, comunique as dificuldades e as conquistas e entenda que pode não ser possível ter a mesma produtividade de antes.

**3.** Acompanhe outras tarefas ou projetos em casa.

**4.** Faça coisas que você normalmente gosta de fazer (por exemplo, palavras cruzadas, quebra-cabeças, leitura, programas de TV, ouvir música). É possível também aproveitar o período para aprender, experimentar algo novo ou concluir algum projeto que não fora terminado por falta de tempo.

## Interação social:

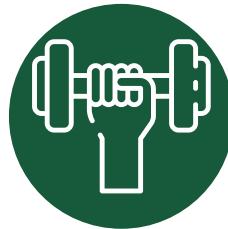
Pense em maneiras de se manter conectado com outras pessoas - por videoconferência, telefone, bate-papo ou texto. Conversar com outras pessoas e compartilhar como você está se sentindo é importante. Além disso, é necessário pedir ajuda quando estiver se sentindo sobrecarregado e ficar atento também para oferecer ajuda a quem estiver precisando.



## Autocuidado:



**1.** Tanto quanto possível, prepare refeições saudáveis e beba muita água.



**2.** Mantenha-se fisicamente ativo: entre na Internet para encontrar exercícios que você pode fazer em casa sem equipamento.



**3.** Pratique relaxamento ou meditação.



**4.** Armazene mantimentos e suprimentos com antecedência, mas sem excessos, se possível, incluindo massas secas, arroz, alimentos enlatados, produtos de higiene, medicamentos e produtos de higiene pessoal.



**5.** Planeje com a família ou amigos para obter comida e suprimentos adicionais se você estiver em quarentena.



**6.** Use os serviços de entrega para solicitar mantimentos. Seu supermercado local pode oferecer esse serviço.



## 7. Cuide do sono.



## 8. Prepare uma lista das coisas que admira em você e das coisas que lhe fazem bem.

### Prepare-se com antecedência:

1. Pergunte à sua farmácia se eles podem fornecer os medicamentos que você precisa ou planeje com antecedência para garantir que você tenha medicamentos suficientes para durar pela quarentena. Se você tomar remédios de uso controlado, verifique se o farmacêutico e o prescritor estão disponíveis para garantir um suprimento ininterrupto de seu medicamento.
2. Mantenha uma lista de números importantes, incluindo seu médico, serviços de saúde pública, farmácia e hospital.
3. O Manual desenvolvido pela arquitetura da UFBA<sup>3</sup> é um excelente recurso para manter sua casa segura, se você ou qualquer membro da família estiver em isolamento ou em quarentena.



**Figura 1.** A área de transição deve estar bem definida e com apoio para higienização com álcool em gel, álcool líquido 70% ou água e sabão.  
**Figura 2.** Manual aborda situações em que é necessário promover o isolamento da pessoa em um cômodo ou uma área neste espaço



CLIQUE AQUI PARA FAZER O DOWNLOAD

<sup>3</sup> <http://www.edgardigital.ufba.br/?p=16464>

## Apoiando um ente querido:

A maior parte da disseminação da COVID-19 é entre aqueles que têm contato próximo, por isso é fundamental criar distância entre a pessoa em risco e outras pessoas na casa. Infelizmente, isso pode piorar os sentimentos de solidão ou abandono, especialmente para alguém que tenha um transtorno mental pré-existente ou algum problema de desenvolvimento.

Aqui está como você pode apoiar um ente querido:

- 1.** Mantenha as linhas de comunicação abertas e converse regularmente - por meio de bate-papo por vídeo, telefonemas, aplicativos de mensagens ou mensagens de texto.
- 2.** Seja um bom ouvinte, sem julgamento, ou cobranças e faça uso de um tom de voz tranquilo.
- 3.** Com permissão, forneça informações factuais sem entrar em discussão.
- 4.** Pergunte o que eles acham das informações que você compartilhou.
- 5.** Pergunte sobre sua saúde geral, alimentos de que possam precisar, tarefas que precisam ser realizadas e outras maneiras pelas quais você pode ajudá-los.
- 6.** Lembre situações emocionalmente importantes que vivenciaram juntos, ressalte as qualidades da pessoa, expresse as emoções positivas que sente por ela.

**Manter a esperança, os cuidados consigo, os vínculos, a criatividade, a solidariedade, fortalece e protege diante de dias difíceis. Sempre é possível fazer algo para cuidar bem de nós. Pequenos gestos de amor conosco podem fazer a diferença no nosso bem estar.**

**Você não está sozinho!**

## Como auxiliar pessoas que sofreram perdas de membros da família ou conhecidos:

- 1.** Permita que as pessoas, de diferentes idades expressem seus sentimentos e emoções: raiva, ira, tristeza, impotência etc...Em caso de criança, após os primeiros momentos do impacto e a expressão inicial dele, ofereça outras alternativas que ajudem a criança a canalizar sua dor, por exemplo: faça um desenho, escreva uma carta, explique por escrito como se sente, uma história sobre o que aconteceu etc... Ou algo que a criança nos diga que queira. Consulte se ela quer falar sobre isso e diga que está disponível para quando quiser.

2. Não cobre que a pessoa contenha as emoções. Não diga que ela tem que ser forte ou que não deve chorar
3. Cada pessoa tem um jeito próprio de expressar dor. Não julgue.
4. Esteja disponível para acolher, cuidar, ouvir e estar perto, mesmo que a pessoa só queira uma companhia para estar ao lado em silêncio.
5. Expresse carinho pelas pessoas que precisam do apoio e ofereça para ajudar em algum ritual simbólico que elas desejem para expressar a saudade, homenagear a pessoa perdida ou se despedir. Podem ser feitas despedidas virtuais, homenagens através das redes sociais, cartas de despedidas, envio de mensagens à família, criação de um espaço em casa com fotos e uso de músicas, poemas ou orações (se a pessoa ou a família tiverem alguma predileção religiosa, mas certifique-se antes de propor qualquer coisa de ordem religiosa).
6. É possível expressar saudade e se despedir de alguém, mesmo sem ser presencialmente. Pode ser escolhido um objeto da pessoa, como símbolo, uma foto, um vídeo.
7. É importante poder falar e expressar os sentimentos e ser acolhido pela rede familiar, pelo grupo de amigos, colegas de trabalho, profissionais de saúde que acompanharam a pessoa.
8. Forneça espaços para que as pessoas possam falar dos sentimentos em relação à perda, entendendo que eles podem ser ambivalentes e portadores de culpa. Por isso é válido ajudar as pessoas a entenderem o que aconteceu, contribuindo para explorar os fatos e questionando a existência de culpas e ajudando no apaziguamento das mesmas, caso sejam percebidas.
9. Diante de perdas, as pessoas podem ter alterações de sono, apetite, mudanças de comportamento. É importante conversar de forma honesta, sobre a relação entre vida e morte com crianças e adolescentes e deixarem que eles coloquem suas dúvidas e sentimentos.



**ORGANIZAÇÃO:**

ANDRÉ LUÍS BEZERRA TAVARES (ESP/CE)

JÚLIO CÉSAR ALVES LOPES (ESP/CE)

**REVISÃO:**

RAQUEL MAIA FREITAS (UECE)

ALESSANDRA SILVA XAVIER (UECE)

**AUTORES:**

ALESSANDRA SILVA XAVIER (UECE)

ANDRÉ LUÍS BEZERRA TAVARES (ESP/CE)

RAQUEL MAIA FREITAS (UECE)

**PROJETO GRÁFICO:**

ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO CEARÁ (ESP/CE)





## REFERÊNCIAS:

Fonte: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19#quarantine>

FONSECA, Lais et al . Schizophrenia and COVID-19: risks and recommendations. Braz. J. Psychiatry, São Paulo, 2020

Guia prático de matriciamento em saúde mental / Dulce Helena Chiaverini (Organizadora) ... [et al.]. [Brasília, DF]: Ministério da Saúde: Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva, 2011. 236 p.

Manejo Clínico de Condições Mentais, Neurológicas e por Uso de Substâncias em Emergências Humanitárias. Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (GIH-mhGAP). Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2020. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

HUREMOVIĆ, Damir (Ed.). Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak. Springer, 2019

Fernández Millán, JM. “Apoio psicológico em situações de emergência”. Ed.

Pirâmide (2010).Hospital Universitário de La Paz. Unidade de Cuidados Paliativos e Saúde Mental.“Protocolo para o atendimento de pacientes em gravidade ou últimos dias e sucessos na crise COVID-19”. (2020).

OMS

IASC

FIOCRUZ

Vectors by [www.freepik.com/macrovector](http://www.freepik.com/macrovector)

Pictures by [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

icons by [www.flatcon.com](http://www.flatcon.com)