



Sociedad Interamericana de Psicología, Inc.

Interamerican Society of Psychology, Inc.

Sociedade Interamericana de Psicologia

Société Interaméricaine de Psychologie

Protocolo de Ação e Recomendações sobre Saúde Mental para o enfrentamento da Pandemia de Coronavirus*

Responsabilidade, Empatia, Solidariedade e Tranquilidade

A **Sociedade Interamericana de Psicologia** apela a agir com *Responsabilidade, Empatia, Solidariedade e Tranquilidade* diante da pandemia de coronavírus (COVID-19), declarada dias atrás pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para efetivar esta chamada, ela oferece uma série de recomendações para enfrentar o impacto na Saúde Mental da população em relação às medidas sanitárias que estão sendo implementadas e / ou podem ser implementadas nos próximos dias.

É importante ter em mente que medidas importantes estão sendo realizadas para conter a pandemia, mas também é estimado um aumento na taxa de contágio, o que nos chama a agir com responsabilidade, implementando e reforçando comportamentos de autocuidado e adaptando nossos hábitos de socialização por um certo período. Para isso, será necessário se preparar emocional e psicossocialmente, além de agir de acordo com as medidas sanitárias.

Sabe-se que o vírus é altamente contagioso, por isso é importante seguir as medidas sanitárias que estão sendo implementadas, sem exagerar no consumo irresponsável de bens e serviços de Saúde. Caso contrário, causaremos apenas saturação na capacidade de resposta dos serviços de Saúde e esgotamento dos recursos médicos para atender a uma situação de saúde muito mais comprometida do que a que temos hoje.

Sabe-se que certos impactos psicossociais e emocionais ocorrerão que afetarão a Saúde Mental da população, principalmente devido ao medo gerado pela situação de pandemia internacional, à descontinuidade dos padrões de comportamento cotidiano e às medidas que podem ser derivadas de situações de quarentena, isolamento e distanciamento social. Por esse motivo, a **Sociedade Interamericana de Psicologia** sugere essa série de ações e recomendações, com base na experiência de seus membros, na consulta de especialistas e nas diretrizes oferecidas por várias organizações nacionais e internacionais.

* Este é um documento preliminar [**Versão 1.1 18/03/2020**] que será expandido e ajustado à medida que as necessidades e exigências do problema internacional de saúde pública levantado pelo COVID-19 se desdobrar. Vale ressaltar que as recomendações sugeridas foram elaboradas com base em situações ideais, que nem sempre se encaixam na realidade. De qualquer forma, é uma questão de expor um conjunto de ferramentas que servem para orientar as práticas psicológicas. **Sociedade Interamericana de Psicologia**: www.sipsych.org

AÇÕES

Ação 1: Siga as recomendações sanitárias oficiais emitidas pelos organismos nacionais competentes, dando tratamento especial às diferentes medidas implementadas para os cuidados de Saúde Coletiva.

Ação 2: Orientar-se pelas informações oficiais das organizações de saúde competentes e evitar informações de origem duvidosa, favorecendo informações científicas e baseadas em evidências. A infodemia (quantidade excessiva de informações que não permite uma solução para o problema) pode reduzir a confiança e a probabilidade de seguir as recomendações corretas.

Ação 3: Apelo à responsabilidade social, à solidariedade comunitária e à tranquilidade necessária que a atual situação de pandemia exige. Isso implica sustentar o comportamento individual e social de acordo com as necessidades e exigências da Saúde Coletiva e o cumprimento dos regulamentos de saúde. Desencorajar comportamentos que colocam em risco a saúde individual, familiar e coletiva. Mantenha a calma e promova comportamentos que aumentam o bem-estar pessoal, familiar e social.

Ação 4: Instar as instituições de psicologia profissional a formar equipes técnicas para atendimento psicológico e seus respectivos treinamentos especializados, por meios virtuais (*online*, telefone, entre outros) para canalizar consultas emergentes e o desenvolvimento de estratégias psicoprofiláticas. Nesse sentido, a própria **Sociedade Interamericana de Psicologia** convocará seus membros e coordenará as instâncias nessa direção. É essencial que os profissionais de Saúde Mental possam realizar estratégias de assistência psicológica para mitigar os impactos emocionais causados pela disseminação da pandemia e as conseqüentes medidas sanitárias de isolamento social, entre outros fenômenos eventuais de crise psicossocial. Obviamente, as práticas psicológicas devem ser realizadas com base nos princípios fundamentais dos Direitos Humanos e de acordo com os princípios éticos e deontológicos da profissão.

Ação 5: Convocar os Estados Nacionais e seus respectivos órgãos governamentais a aproveitar os recursos disciplinares e profissionais que a Psicologia fornece para abordar de maneira abrangente a situação atual da crise internacional da Saúde. A Psicologia possui ferramentas para executar tanto medidas preventivas, na implementação de comportamentos de autocuidado e medidas de contenção, quanto no diagnóstico, aconselhamento e atendimento psicológico, bem como na comunicação de riscos e no desenvolvimento de estratégias de participação da comunidade, necessários para enfrentar esta pandemia. Devemos entender que a saúde individual e coletiva devem ser abordadas de forma abrangente, ou seja, em suas dimensões física, biológica, psicológica e social.

RECOMENDAÇÕES

Como agir diante da nova situação?

É importante não negar a situação ou tomar medidas desnecessárias para a situação que está à frente, seja por meio da coleta excessiva de elementos de higiene pessoal e ou doméstica, como comportamentos de discriminação, rejeição ou estigmatização. É provável que o medo nos leve a comportamentos impulsivos de rejeição ou discriminação de pessoas, imaginando fontes irreais de perigo ou eventuais concorrentes de determinados produtos de higiene. Em tais situações, é importante ter em mente que outras pessoas estão passando pela mesma situação e, portanto, é recomendável não competir ou discriminar, mas compartilhar e colaborar com a situação comunitária.

As pessoas gostam de ter a sensação de que vivemos em um ambiente seguro e controlado. A insegurança e a incerteza que geralmente emergem como uma sensação psicológica nesse tipo de situação, em que não há clareza sobre o fenômeno atual, facilita o aparecimento de comportamentos ansiosos que podem levar a comportamentos egoístas e a busca individual de soluções para problemas que eles são coletivos. Por esse motivo, é importante promover a solidariedade, entendendo que os outros não são nossos inimigos, mas podem até se tornar nossa única ajuda.

É provável que situações de desorientação, contradição e desorganização social surjam diante da acumulação de informações nem sempre homogêneas, medidas que não são muito claras ou em um estado de mudança, que podem ser acompanhadas por comportamentos igualmente contraditórios ou desorganizados, que devem ser entendidos como um repertório comportamental causado por uma eventual crise.

As pessoas tentarão canalizar seus medos e preocupações em diferentes comportamentos e é provável que ocorram respostas irracionais. No entanto, esses tipos de reações não são respostas psicológicas adequadas para enfrentar a situação em que vivemos e é aí que estratégias de enfrentamento psicossocial e de comportamento pró-social devem ser implementadas.

É importante ser cauteloso e não gerar alarmes desnecessários: nem amplie o risco nem descarte seu perigo para evitar a sensação de medo. O manuseio adequado das informações oficiais, pertinentes e baseadas em evidências é crucial para desativar os alarmes falsos, bem como acalmar as ansiedades e promover comportamentos mais adaptativos.

O medo não é apenas uma resposta natural a uma situação de incerteza e perplexidade, como a que foi instalada de maneira generalizada, mas também contém uma vantagem adaptativa que deve ser usada a nosso favor, uma vez que nos faz ficar alerta e nos permite orientar a situação. Ele nos ajuda na tomada de decisão, favorecendo um comportamento mais responsável conosco e com outros, é por isso que é importante dar o devido tratamento a situações de medo e incerteza, para que elas não se tornem paralisantes e desorganizadoras.

É importante ter em mente que nem todas as pessoas reagirão da mesma maneira no caso de situações de crise que surjam. Algumas apresentarão comportamentos incomuns, outras poderão se surpreender com o inesperado de suas reações, algumas terão maior adaptabilidade para novas

circunstâncias, enquanto outros são exatamente o oposto. É importante que aqueles que melhor enfrentam situações de crise se tornem referência para consulta e ajuda e possam transmitir uma mensagem de objetividade, calma e otimismo.

Como agir contra a expressão de sintomas psicológicos?

É importante que a pessoa tente identificar os pensamentos ou idéias que causam seu desconforto, aceite-os, recupere a calma e possa dar expressão adequada às emoções associadas quando apresentar sintomas de ansiedade, nervosismo contínuo, tensão prolongada, sensação de perigo iminente, preocupação excessiva, dificuldade em se interessar por outros assuntos, dificuldade em adormecer, aumento da frequência cardíaca, sudorese, respiração rápida, tremores causa justificada ou sintomas de pânico. Se possível, seria benéfico compartilhá-los com alguém em seu ambiente imediato ou virtualmente com um membro da família, amigo ou vizinho de confiança.

Também será importante praticar um exercício de questionar a situação que o assusta, procurando informações qualificadas, contrastando evidências empíricas e dados confiáveis. Também pode ser muito útil se concentrar e encontrar tópicos alternativos de conversação ou atividade. Se você estiver sozinho ou sozinha, será importante relatar seu status a um membro da família, amigo ou vizinho de confiança. É importante procurar pessoas que possam gerar paz de espírito e evitar alarmistas. Outras alternativas para o gerenciamento de sintomas incluem escrever ou registrar em diário seus pensamentos, ou fazer exercícios de alongamento, caminhada, canto, dança, respiração lenta e exercícios de relaxamento ou meditação.

É importante recuperar as habilidades, capacidades e habilidades com as quais situações semelhantes foram enfrentadas no passado. De alguma forma, as pessoas têm uma certa capacidade de resiliência que devem usar em proveito nesta nova situação. Quando nenhum desses resultados e os sintomas persistirem ou piorarem, deve-se procurar ajuda especializada nos canais oficiais autorizados ou na consulta particular. Uma maneira de avaliar a necessidade de recorrer a um profissional é quando a angústia se torna insuportável, quando aparecem pensamentos de morte, quando se torna difícil estabelecer uma discriminação entre eventos reais e imaginários, quando comportamentos de risco são gerados para si ou para outros, etc.

Como enfrentar situações de quarentena e distanciamento social?

A principal recomendação para mitigar a propagação do vírus é por meio do distanciamento social que envolverá necessariamente mudanças no humor das pessoas e do ambiente familiar, não apenas porque elas estarão confinadas em suas casas, considerando novas condições de habitat, mas também porque sua vida diária será interrompida. É importante ter em mente que uma das características humanas mais importantes no mundo contemporâneo é a necessidade de estabelecer vínculos com os outros e, precisamente, a fórmula mais eficaz para combater a propagação do contágio ameaça essa necessidade primordial.

Favoravelmente, para muitas pessoas, as redes sociais virtuais fornecem outros ambientes de interação e, a partir dessa conectividade e múltiplas opções de entretenimento, podemos superar melhor o distanciamento físico e social. No entanto, é importante não exagerar a exposição na

mídia virtual. Será vital apelar à criatividade para criar alternativas para passar o tempo e se comunicar com amigos e colegas de trabalho, da mesma maneira que com outros membros da família, especialmente com meninos e meninas.

Logicamente, o confinamento das famílias em seus respectivos lares implicará a necessária adaptação das regras de convivência e das diretrizes de interação. Naturalmente, surgirão conflitos de coexistência que devem ser abordados com posições construtivas e colaborativas, respeitando os tempos de introspecção de cada sujeito. Sempre que possível, será benéfico manter os hábitos familiares habituais, rotinas de trabalho *online*, estudo e descanso programados, brincadeiras, exercícios e horários de lazer. A higiene pessoal e familiar é de suma importância, bem como o estabelecimento de uma dieta equilibrada e nutritiva e a hidratação frequente. Atividades manuais e exercícios físicos são muito favoráveis ao controle da ansiedade e desempenham um papel de distração. Em suma, será importante reestruturar o planejamento familiar de acordo com as características e o tempo dos sujeitos envolvidos.

Quarentena e distanciamento social podem causar desconforto generalizado, estresse, irritabilidade, ansiedade, desânimo, raiva, frustração, tédio, medo, desesperança e suas manifestações podem ser sustentadas durante a situação de crise ou reaparecer após a restauração dos laços sociais habituais. Naturalmente, podem ocorrer distúrbios do sono e do ritmo circadiano, evidenciados pela perda de referência temporoespacial. Será importante não se automedicar e será mais aconselhável considerar várias estratégias de distração, ocupação, exercício físico, leitura, música, filmes etc. Abordar a situação do distanciamento é tão importante quanto o processo de recuperação das atividades diárias; para isso, ações complementares devem ser planejadas para a situação específica.

É importante enfrentar esse período crítico com otimismo e colocá-lo como algo transitório e como uma salvaguarda necessária para nossa saúde individual, familiar e coletiva. Pode ser um momento propício para repensar os objetivos pessoais e familiares. Também é recomendável tirar proveito da reclusão para alocá-la às atividades ou projetos que geralmente são adiados devido à falta de tempo, bem como para se reconectar ou aprofundar os laços com as pessoas no ambiente familiar.

Como se informar adequadamente?

Muitas informações falsas e contraditórias circulam, por isso é vital recorrer às agências oficiais. Uma das maneiras de combater o medo é usar fontes oficiais de informação e pessoas confiáveis.

É importante evitar a superexposição de informações e não replicar informações desnecessárias. É preferível replicar memes, piadas e humor que visam desdramatizar a situação, é claro, sem gerar desqualificações ou prejudicar suscetibilidades. O humor é sempre um bom recurso para lidar com situações traumáticas.

Como agir com as crianças?

É importante ter em mente que a melhor maneira de proteger e cuidar das crianças é da responsabilidade dos adultos por sua própria saúde, o gerenciamento de informações pertinentes, a segurança e a simplicidade na transmissão de normas de higiene e prevenção de contágio.

Se os adultos verificarem continuamente seus telefones celulares ou televisão para obter as atualizações mais recentes sobre o coronavírus, é provável que as crianças tomem consciência desse comportamento. As crianças percebem claramente quando os adultos estão preocupados; portanto, é necessário falar com calma e transmitir tranquilidade.

Não é recomendável falar sobre o assunto. Pelo contrário, recomenda-se que seja discutido sempre que necessário, sem expô-los à saturação de informações. Você pode até tirar proveito deste evento de saúde para induzir diretrizes de higiene pessoal, residencial e comunitária.

Recomenda-se escolher um horário apropriado para conversar com as crianças sobre o coronavírus, especialmente uma hora do dia em que elas possam se concentrar. Além disso, sugere-se que não seja em uma hora tarde demais para que não afete seu sono devido a possíveis receios sobre as informações fornecidas sobre o vírus.

É muito útil explicar as informações por meio de representações gráficas, pré-definidas ou preparadas em conjunto com elas. Atividades lúdicas com crianças são sempre excelentes recursos para a transmissão de ideias, informações, comportamentos e ações, além de serem atividades agradáveis, descontraídas e reforçadoras de emoções positivas.

É importante falar com eles honestamente, não esconder informações vitais, corrigir ideias errôneas, responder a dúvidas, medos e manifestações comportamentais. Recomenda-se fornecer segurança e confiança de que o problema de saúde está sendo tratado adequadamente e que será resolvido imediatamente com prevenção eficaz. Além disso, deve-se transmitir que o problema não acarreta maiores riscos à saúde se os regulamentos de saúde forem aplicados adequadamente.

Se as crianças fizerem perguntas às quais uma resposta não possa ser dada devido à ignorância, deve-se buscar informações claras e verdadeiras. Recomenda-se novamente o uso de fontes oficiais e confiáveis de informação. No final deste documento, oferecemos uma série de recursos de ensino especialmente desenvolvidos para explicar às crianças o problema do coronavírus e outras fontes especializadas de informação.

É importante fornecer o tempo necessário para que as crianças compartilhem seus próprios medos. Uma maneira de mitigar esses medos é dando a eles algum grau de controle sobre a situação. Por exemplo, induzindo certos padrões de comportamento exigidos pela situação atual, como lavar as mãos, não tocar nos olhos com as mãos, dormir na hora certa, entre outros. Em geral, os pais são os modelos que as crianças geralmente adotam para si mesmos, daí a importância indicada acima do comportamento adequado dos pais.

Crianças tendem a se importar mais com a família e os amigos do que com eles mesmos. Se eles ouvem repetidamente que seus avós têm maior probabilidade de ficar gravemente doentes, podem ficar com medo, por isso recomenda-se uma comunicação telefônica adequada com eles para aliviar o possível medo.

Não é necessário neutralizar absolutamente todos os sentimentos de medo, pois é normal sentir medo em determinados momentos da vida. É importante poder reconhecer esses sentimentos e dar-lhes a devida atenção, sabendo que se trata de uma situação transitória e que em algum

momento a vida voltará ao normal, o que contribuirá para o desenvolvimento da capacidade de enfrentar situações adversas (resiliência).

Um capítulo separado são crianças institucionalizadas, que estão fora do círculo familiar e, portanto, constituem um grupo vulnerável, que deve ser assistido de maneira especializada. Embora as sugestões expressas acima possam ser aplicadas a esse grupo, ações para contenção emocional, transmissão adequada de informações, cuidados especiais de higiene, entre outras, devem ser planejadas.

Como agir com adolescentes?

É importante ter em mente que os adolescentes têm suas próprias redes sociais e meios de socialização e comunicação, cujas informações divulgadas podem estar erradas; portanto, seria ideal tirar proveito dessa situação para permitir canais de diálogo mais reflexivos e críticos. Talvez seja um bom momento para conectar ou reconectar certos vínculos com adolescentes que, devido à dinâmica da vida contemporânea, estavam sendo diluídos.

Embora seja esperada uma atitude colaborativa em relação à situação e um maior comprometimento com o cumprimento dos regulamentos implementados, também é possível que comportamentos de rebeldia, transgressão, aborrecimento, mau humor ou agressividade apareçam. Deve-se ter em mente que o sentimento de onipotência e invulnerabilidade diante das ameaças características dos adolescentes pode levar a resistência e/ou transgressões aos regulamentos de isolamento e confinamento no lar. Essas manifestações devem ser entendidas não apenas como características prototípicas da idade, mas também no contexto da mudança nas condições de habituação e socialização e as consequentes restrições impostas a elas.

Diante dessas eventuais manifestações, é importante destacar a responsabilidade necessária à sua própria saúde, à de sua família e de seus amigos e colegas, à adequada compreensão dos problemas sociais, à negociação de atividades na situação atual e futura e o estabelecimento de certos acordos sobre tarefas, papéis, horários, atividades, etc. Sempre será importante respeitar os horários de cada um, além das atividades ou tarefas propostas coletivamente.

Como agir com idosos?

Os idosos representam a população mais vulnerável e estão conscientes dessa situação, por isso é muito importante prestar assistência psicológica que visa acalmar ansiedades e medos lógicos. Também é importante fornecer a eles espaços de informação pelos quais possam fazer perguntas sobre a doença e suas possíveis complicações.

É importante ter em mente que é uma população altamente heterogênea em termos de condições de saúde, situações de moradia e possibilidades de autocuidado, portanto, estratégias diferentes devem ser desenvolvidas para cada conjunto de situações.

Medidas de prevenção e higiene devem ser muito rigorosas com essa população. É provável que muitos necessitem da assistência de familiares ou vizinhos, portanto o apoio e a solidariedade da comunidade são cruciais para esse grupo social. Seria ideal que estratégias de pesquisa de

bairro/comunidade pudessem ser implantadas para ter um mapa de necessidades específicas, com a consequente designação de pessoas que são responsáveis por ajudar aqueles que precisam.

Como lidar com pessoas com deficiência?

A população de pessoas com deficiência apresenta características semelhantes às dos idosos em termos de necessidade de assistência, requisitos de higiene e grande heterogeneidade de situações que devem ser consideradas, tanto nos lares quanto nas instituições onde residem ou desenvolvem atividades de trabalho. Da mesma forma, eles representam um grupo de grande vulnerabilidade e, em muitos casos, representam uma preocupação extra para as famílias e/ou seus cuidadores quando se trata de estabelecer um planejamento adequado das tarefas e as novas regras de convivência dentro da família.

É importante estar atento aos sentimentos de perplexidade e angústia que podem surgir devido à perda de rotinas e às mudanças introduzidas nos ambientes vivos. A restrição de certos hábitos diários pode dar origem a várias manifestações de agressividade e desconforto geral, cujas estratégias de conscientização e preparação devem ser elaboradas sempre que possível.

Cuidados especiais devem ser tomados com relação àqueles que enfrentarão esse período de isolamento em instituições públicas ou privadas, para garantir seus direitos, as condições necessárias de atendimento, higiene e contenção emocional. Será importante promover tratamento igual e não discriminatório em termos de acesso à informação e disponibilidade de recursos de saúde.

Como agir com cidadãos em sofrimento psíquico?

Outro grupo de grande vulnerabilidade são as pessoas apresentando algum tipo de sofrimento mental. As diferentes medidas de isolamento e reclusão podem afetar seu humor, com o consequente agravamento das diferentes condições psicopatológicas. Consequentemente, as famílias e instituições responsáveis pela proteção dessas pessoas devem planejar assistência e monitoramento específicos para cada uma delas.

Como agir com pessoas em situações de rua?

Certamente, esse grupo de pessoas é altamente vulnerável a todos os tipos de discriminação, maus-tratos, falta de consideração e acesso às condições básicas de higiene que estão sendo consideradas hoje como medidas preventivas de contágio. Portanto, será importante implementar ações específicas dos órgãos estaduais para garantir o atendimento a essas pessoas e garantir um tratamento digno de situações particulares.

Como agir como pais?

É importante que os pais ou cuidadores possam desenvolver, juntamente com os membros do ambiente, uma rotina de atividades, tarefas e atribuições de papéis enquanto durar o isolamento, pois pode favorecer uma melhor adaptação à nova situação. Sempre será ideal se essa organização abordar o modo de trabalho em equipe, com a aceitação e o compromisso de cumprir os padrões estabelecidos.

Recomenda-se que sejam definidos horários para cada atividade, como limpeza da casa, tempo de conectividade à Internet, atividade física, tarefas escolares ou universitárias, entre outros. Em geral, é recomendável aproveitar essa instância de transição para permitir outras formas de convivência e fortalecer os laços familiares.

É importante ter em mente que os pais ou os cuidadores serão sempre a autoridade do lar, e a manutenção da organização e do planejamento familiar dependerá deles. No entanto, pode ser que alguns ou ambos os pais estejam ausentes, para isso a substituição de papéis e a manutenção da organização e os compromissos também devem ser planejados.

Diante do surgimento de situações conflituosas, recomenda-se não reprimi-las com autoridade, mas permitir um tratamento adequado por meio da fala e da compreensão mútua. Quando isso não for possível, devido à energia lançada no conflito, será importante se distanciar e retomá-la posteriormente. Será muito importante respeitar os tempos de introspecção de cada sujeito, seu mau humor, desânimo ou contradição. Tais sentimentos podem afetar qualquer membro da família, independentemente de seus papéis ou hierarquias.

Como adaptar as práticas profissionais de atendimento psicológico?

Evite atividades cara a cara e continue por meios virtuais, em terapia individual ou em grupo. Se não for possível, de acordo com as circunstâncias, aplicar as recomendações sanitárias como em qualquer outro campo de interação social: manter distância, evitar contato físico, usar máscaras ou máscaras, lavar as mãos, usar álcool gel, limpar e desinfetar o espaço comum e espaçar as consultas para limitar os contatos entre os pacientes.

Como colaborar profissionalmente com a situação problemática?

É importante que psicólogas e psicólogos, bem como as instituições profissionais que os unem, desenvolvam ações de informação, atenção e contenção para as situações que estão ocorrendo ou que eventualmente possam surgir. A presença de psicólogas e psicólogos nos meios de comunicação de massa será muito crucial para transmitir uma mensagem de tranquilidade à população e desativar a circulação de informações não baseadas em conhecimentos bem fundamentados.

Por esse motivo, é feita uma chamada à comunidade profissional e às respectivas instituições psicológicas para contribuir com os melhores recursos disponíveis para enfrentar esse problema transnacional de saúde pública.

Não sabemos quanto tempo durará esse evento de saúde, nem podemos prever seus múltiplos efeitos e repercussões na Saúde Mental da população, por isso é importante preparar adequadamente, por meio de treinamento específico, a formação de equipes técnicas e, fundamentalmente, o cuidado à própria saúde dos agentes e profissionais envolvidos nas tarefas de campo.

Também é necessário implantar ações de monitoramento, observação e investigação do comportamento individual e social diante dessa situação específica, para nos nutrirmos de informações que então nos permitem tomar melhores decisões. Não é que não haja conhecimento

a esse respeito, mas é essencial implementar estratégias de observação e acompanhamento de casos específicos para estabelecer um mapa da saúde mental geral da população, no qual será possível apoiar ações para atender às necessidades psicológicas e psicossociais que surgem.

Como colaborar profissionalmente com os Estados Nacionais?

A Psicologia é uma profissão que tem muito a contribuir nessa situação crítica que atravessa a Saúde Pública, não apenas do nível individual, grupal e social, mas também da elaboração, desenho e implementação de políticas, programas e ações sobre a saúde mental da população.

Por esse motivo, os Estados Nacionais são chamados a recorrer aos profissionais competentes e instituições representativas para conceber ações que tornem mais efetivas as medidas de saúde implementadas, uma vez que o conceito de saúde que deve ser promovido deve contemplar não apenas a saúde física e/ou biológica, mas também emocional, psicológica e psicossocial.

Da mesma forma, é essencial indicar que a atual situação de crise exigirá não apenas a implementação de estratégias específicas de promoção e atenção em saúde mental durante a duração do evento, mas também após a normalização das atividades devido aos efeitos pós-traumáticos que possam surgir.

A seguir, um conjunto de recursos escritos e projetados especificamente a partir da perspectiva profissional da Psicologia que enfrenta o problema emergente de Saúde Pública internacional levantado pelo COVID-19.

RECURSOS

American Psychological Association (2020). *General Resources*. Link: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>

Brooks, S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

CDC (2020). *Coronavirus (COVID-19)*. Link: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

¡Achú! Libro didáctico para explicar a chicos el coronavirus. Link: <https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/prpht/Activity-book-coronavirus-5.pdf>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el coronavirus-Covid 19*. Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus*. Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones para el ejercicio de la Psicología durante la alerta por el Coronavirus*. Link: https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1460/recomendaciones-el-ejercicio-la-psicologia-la-alerta-el-coronavirus?fbclid=IwAR35vyx_i6p_sCdXCTz7Xd5vXeizCnN5ZFOCmmL19MqDCqS0H82PKqWpeDc

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-Covid 19*. Link: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626&cat=8

Cómo evitar que los niños sufran con el coronavirus. Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200314/474101478562/evitar-ninos-sufran-coronavirus.html>

Consejo General de la Psicología de España (2017). *Guía para la práctica de la telepsicología*. Link: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/guia-para-la-practica-telepsicologia-pdf-5ab8b5703d120.pdf

Coronavirus: Cómo gestionar la angustia que provoca. Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200307/473975331789/coronavirus-recomendaciones.html>

Coronavirus: How to protect your mental health. Link: <https://www.bbc.com/news/health-51873799>

COVID-19 y salud mental: cómo actuar durante el brote. Link: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/COVID-19-y-salud-mental-como-actuar-durante-el-brote>

David Villareal [Perú]. Pandemia del COVID-19 también afecta la salud mental: Aquí recomendaciones para afrontarla. Link: <https://peru21.pe/peru/coronavirus-covid-19-peru-recomendaciones-para-afrontar-psicologicamente-la-pandemia-del-covid-19-noticia/?ref=p21r>

Gustavo Rigoni [Argentina]. Reflexiones acerca de algunos requerimientos al COVID 19, desde una perspectiva de la Salud Mental. Link: https://www.academia.edu/s/6dfc2709bf?source=ai_email

Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus Link: <https://www.lavanguardia.com/cribeo/fast-news/20200311/474087214135/hola-soy-coronavirus-cuento-infantil-ninos-padres-manuela-molina-descarga-gratis-ayuda-prevencion.html>

Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ah0U6xbm8po>

- ISAC. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak Version 1.1*. Link: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>
- Jaime Silva Concha [Chile]. Efectos psicologicos de la cuarentena. Link: <https://psicologia.udd.cl/noticias/2020/03/opinionexperta-efectos-psicologicos-de-la-cuarentena-por-dr-jaime-silva/?fbclid=IwAR3JTKAeHuXxoBbsNMclqcfNSq1FxBQaJJF7a9LC6OdHXL8rfmnYyMZI5KE>
- José Britos [Paraguay]. Para experto, es errático pensar que normativa cambiará hábitos. Link: https://www.primerahora.com.py/nota/434877-para-experto-es-erratico-pensar-que-normativa-cambiara-habitos?fbclid=IwAR112cd3O2ZHsBn8iHNSWQ7No6JTSRndgDb0q7u1_T8kgy59_91lsC4xLg
- Julio Santana [Puerto Rico]. ¿Por qué vaciamos las góndolas de papel de baño? Link: <https://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/porquevaciamoslasgondolasdepapeldebano-2552651/>
- Mercedes Bermejo [España]. Claves para el manejo emocional del medio al coronavirus. Link: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/13/claves-manejo-emocional-miedo-coronavirus-172371.html>
- Paola Zapata [Paraguay]. consejo para sobrellevar con calma la pandemia del COVID-19. Link: <https://www.5dias.com.py/2020/03/consejos-para-sobrellevar-con-calma-la-pandemia-del-covid-19/>
- Qué podemos decir a los/as niños/as sobre el Coronavirus (COVID-19)? Link: <https://krisepsykologi.no/que-podemos-decir-a-los-as-ninos-as-sobre-el-coronavirus-covid-19/>
- UFM. (2020). *Recomendaciones para el bienestar emocional ante la pandemia por COVID-19*. Departamento de Psicología. Universidad Francisco Marroquín. Guatemala.
- Valentina Maltaneres [Argentina]. Coronavirus: acerca del miedo y de nuestros recursos. Link: <https://www.primeraedicion.com.ar/nota/100243776/coronavirus-acerca-del-miedo-y-de-nuestros-recursos/>
- Wilson Lopéz López [Colombia]. La pandemia del coronavirus y las deficiencias de la comunicación científica global. Link: <https://jasolutions.com.co/calidad-editorial/coronavirus-deficiencias-comunicacion-cientifica-global/>
- WHO (202). *Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak*. Link: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

Editores:

Dr. Miguel Gallegos

Universidad Nacional de Rosario, UNR, Argentina.

Pontificia Universidade Católica de Minas Gerais, PucMinas, Brasil.

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, CONICET, Argentina.

Contacto: maypsi@yahoo.com.ar

Dr. Carlos Zalaquett

The Pennsylvania State University, USA.

University Park, Pennsylvania, USA.

Contacto: cpz1@psu.edu

Dra. Sandra Elizabeth Luna Sánchez

Universidad Francisco Marroquín, Guatemala.

Contacto: sandraluna@ufm.edu

Dr. Rodrigo Mazo Zea

Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Contacto: rodrigo.mazo@upb.edu.co

Dra. Blanca Ortiz

Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico.

Contacto: b.ortiz@upr.edu

Dr. Julio Penagos-Corso

Universidad de las Américas Puebla, México.

Contacto: julioc.penagoscorso@udlap.mx

Dr. Nelson Portillo

Boston College, USA

Contacto: portilne@bc.edu

Dra. Ivelisse Torres Fernández

Universidad Carlos Albizu, Puerto Rico.

Contacto: itorres@albizu.edu

Dr. Alfonso Ursúa.

Universidad Católica del Norte, Chile.

Contacto: alfonso.urzua@sipsych.org

Dra. Melissa Morgan Consoli

University of California Santa Barbara.

Santa Barbara, California, USA.

Contacto: mmorga4@gmail.com

Dr. Fernando Andrés Polanco

Universidad Nacional de San Luis, UNSL, Argentina.

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, CONICET, Argentina.

Contacto: fernandoapolanco@gmail.com

Dra. Ana Maria Florez

Asociación Panameña de Psicólogos, Panamá.

Contacto: anaflorez@ulatina.edu.pa

Versión inglés

Dra. Melissa Morgan Consoli

University of California Santa Barbara

Santa Barbara, California, USA.

Contacto: mmorga4@gmail.com

Versión portugués

Dr. Rodrigo Lopes Miranda

Universidade Católica Dom Bosco, Brasil

Contacto: rlmiranda@ucdb.br