

Cuidando da saúde mental em tempos de CORONAVIRÚS!

1º - Entenda o que é o CORONAVIRÚS.

A Covid-19 é uma doença infectocontagiosa causada pelo Coronavírus, mas isso não significa que ela não possa acarretar também problemas de saúde mental individual e coletiva.

O processo da pandemia do vírus tem sido acompanhado de uma pandemia de medo, estresse, ansiedade e pânico generalizado;

por isso, esse material reuniu aqui algumas sugestões de cuidado com sua saúde mental para atravessarmos juntos esse momento difícil. Não se trata de mais uma prescrição com tarefas para você se preocupar, mas sim, propostas de cuidado, alinhadas com as recomendações da OMS (2020).

- ✓ **Agora que sabemos o que é o CORONAVIRÚS vamos para as dicas e recomendações da equipe do CAPS - I de Baturité.**





01

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO. ESSE É UM PROBLEMA MUNDIAL.

Em um momento como esse, em que o isolamento é indicado para a grande maioria das pessoas, é comum que a gente se sintá só. Então é importante lembrar: estamos todos juntos nesse momento. Com a participação de todos, vamos conseguir passar por essa situação.



02

CUIDADO COM AS INFORMAÇÕES FALSAS E EM EXCESSO.



Se apegue a fontes seguras de informação. Nossos canais de comunicação (portal e redes sociais, como Facebook, Instagram e Site Oficial) e o site do Ministério da Saúde são espaços nos quais você pode encontrar notícias verdadeiras e se informar com tranquilidade. Fez isso? Pronto. Não precisa ficar conectado o tempo inteiro com as notícias, isso aumenta a ansiedade.





03

FAÇA COISAS QUE VOCÊ GOSTA!



Aproveite o tempo em casa para ler, assistir a filmes e séries, ouvir músicas, fazer um curso online, cozinhar, meditar. Ocupe a cabeça com aquilo que te dá prazer.

04

NÃO DEIXE DE FALAR COM AMIGOS E FAMILIARES



Vivemos uma época privilegiada: mesmo em tempos de isolamento, podemos interagir com outras pessoas por meio das plataformas digitais. As redes sociais e os aplicativos de troca de mensagem e vídeo conferência são grandes aliados nesse momento. Aproveite para conversar com parentes e amigos com os quais você não tinha tempo para falar antes.



**CUIDANDO DA
SAÚDE MENTAL**
EM TEMPOS DE
CORONAVIRUS



05

ESTABELEÇA UMA NOVA ROTINA

Organizar seu dia ajuda a tornar esse período de isolamento mais tranquilo. Estabelecer horários para cada atividade e procurar segui-los diariamente pode fazer toda a diferença.



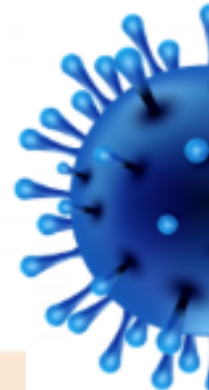
06

CUIDE DE VOCÊ!



Busque se alimentar de forma saudável, praticar exercícios (mesmo que dentro de casa) e não interromper seu tratamento. Em caso de dúvidas, entre em contato com seu médico. Essa fase irá passar e você estará bem.





07

NA QUARENTENA, FAÇA TERAPIA ONLINE

Muitos pacientes e psicólogos já estão migrando as sessões de terapia do consultório presencial para o online. Esta é uma medida recomendada para evitar o contágio do coronavírus e, ao mesmo tempo, cuidar da saúde mental.

Caso você já faça terapia, não deixe de realizar as sessões por conta do isolamento. Converse com o seu psicólogo sobre a possibilidade da prática ser realizada online, pois isso é bom tanto para o profissional que não perde a sua renda, quanto para o indivíduo que continua saudável.

Por outro lado, se você ainda não fizer terapia e sentir que está com os níveis de ansiedade muito altos, essa pode ser a melhor hora para começar a se cuidar. Procure por plataformas como a Vittude, que contam com diversos psicólogos disponíveis para atendimento de forma remota.

A terapia é uma grande aliada em diferentes momentos de nossas vidas e agora não poderia ser diferente. Um profissional especializado pode ser essencial para te ajudar a lidar com o medo e pânico excessivos, portanto, não hesite em procurar um psicólogo ao menor sinal de problemas.

08 PRATIQUE MEDITAÇÃO!

A meditação irá te ajudar a diminuir os níveis de ansiedade e estresse, além de ser benéfica para o fortalecimento do seu sistema imunológico. Afinal, quando a nossa mente vai bem, o corpo fica mais forte também.

Nesse período de quarentena, a dica é fazer pelo menos uma meditação por dia, mas se quiser ir além você pode começar e iniciar o seu dia com pequenas meditações para ficar mais tranquilo.





09 PRATIQUE A RESILIÊNCIA

Olhe a situação de forma realista, sem pânico. Tente perceber o que pode aprender.

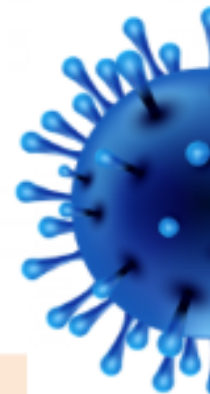
10 PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se perceber que está sobrecarregado, ansioso ou depressivo busque ajuda com o médico, psicólogo, familiares e também junto ao Centro de Valorização da Vida (CVV) ligando para o número 188

11 CUIDE DO CORPO

Tente praticar exercícios físicos e manter a alimentação saudável. Evite os exageros.





12 SEJA EMPÁTICO

Por que a empatia é tão importante em meio à pandemia de coronavírus?

Segundo o dicionário, a palavra egoísmo tem o seguinte significado:

1. amor exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outrem.
2. exclusivismo que leva uma pessoa a se tomar como referência a tudo; orgulho, presunção.

Quantas vezes já não fomos egoístas em nossas vidas? Faz parte do ser humano às vezes, né? Não podemos negar.

No entanto, estamos vivendo uma situação em que não há espaço para o egoísmo. As palavras da vez são empatia e consciência coletiva. Muitos de nós nunca vivenciamos uma crise como essa e estamos assustados.

Quem é jovem tem medo de contrair o coronavírus e transmitir para pais e avós. Quem é de grupo de risco tem medo de adoecer e o pior acontecer. No fundo, estamos todos juntos neste barco.

A pandemia do COVID-19 chegou para nos lembrar não apenas da nossa fragilidade, mas de que se não colocarmos o outro em primeiro lugar nessa horas, todos sairemos perdendo.

Precisamos, mais do que nunca, nos colocarmos no lugar do outro. O medo que uma pessoa saudável de 20 e poucos anos sente é muito diferente do medo que um senhor de idade pode estar passando agora. E toda vez que você tomar a decisão fazer algo que possa aumentar o contágio, precisa pensar neste senhor e em todas as outras pessoas do grupo de risco.

Para mim pode ser apenas um resfriado, mas e para o meu pai? E para a avó da minha amiga? E para o meu irmão que tem diabetes?

Afinal, só há um caminho para superarmos tudo o que está acontecendo: lutando juntos e pensando nos outros, além de em nós mesmos.





CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL
EM TEMPOS DE CORONAVIRUS

DICAS DE COMBATE AO COVID-19



LAVE BEM AS MÃOS SEMPRE QUE SAIR OU CHEGAR EM CASA.

SE SAIR DE CASA USE SEMPRE MASCARA



MANTENHA SUA CASA SEMPRE AREJADA

NA RUA LIMPE AS MÃOS SEMPRE COM ALCOOL EM GEL.



CUIDADO COM O EXCESSO DE MEDICAMENTOS

AO TOSSIR USE SEMPRE O ANTEBRAÇO



NADA DE TOCAR AS MÃOS OU ABRAÇOS

E FIQUE EM CASA!





CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

EM TEMPOS DE
CORONAVIRÚS

Secretaria da
Saúde



Prefeitura de
Baturité

