



CORONAVÍRUS

**SAÚDE MENTAL EM
DISTANCIAMENTO SOCIAL**

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



Diante do cenário atual cabe ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental. Por isso, separamos algumas orientações importantes para que você possa passar por esse momento de distanciamento social de forma leve, buscando minimizar os efeitos da nova rotina que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo coronavírus.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE O BOMBARDEIO DE INFORMAÇÕES

A internet, as redes sociais e os grupos de WhatsApp estão abarrotados de informações sobre o novo coronavírus e, infelizmente, há muita informação falsa percorrendo a rede. Esse excesso de conteúdo pode ocasionar um estado mental de constante alerta prejudicando o relaxamento e capacidade de compreensão. Por isso evite o excesso, consulte canais oficiais e assista ou leia o jornal uma vez ao dia.

Dica: filtre notícias que possam influenciar o seu humor.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE SE FAZER DE VÍTIMA

O momento atual de isolamento é necessário para um bem maior: o cuidado com a saúde de todos para conter a proliferação do novo coronavírus. Por isso evite pensamentos vitimistas achando que o fato de estar isolado é algo ruim, punitivo. Lembre-se que se trata de uma situação temporária à favor de uma causa maior.

Dica: ressignifique o momento atual como pessoa consciente da importância dessa contribuição.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE SENTIR-SE SÓ

É essencial utilizar diversos recursos, tecnologia, jogos, brincadeiras, leitura, dança para se fazer ativo e presente. Ligue para os amigos e familiares, faça videoconferências, mande mensagens. Ninguém está só!

Dica: dá pra promover encontros sociais virtualmente.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE SER PESSIMISTA

O pessimismo impede a percepção de novos cenários, o que implica em deixar de buscar ou enxergar soluções. É preciso se permitir a pensar de forma diferente para aliviar o sentimento ruim causado pelo momento atual.

Dica: tenha fé, leia livros, busque outras perspectivas e lembre-se: nada é permanente.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL

EVITE FICAR SEM FAZER NADA

O ser humano precisa de movimento. Não é porque você está em casa que não pode fazer nada. Isso pode causar desânimo!

Aproveite os recursos disponibilizados gratuitamente para praticar atividades físicas, aprenda novas receitas de culinária, leia um novo livro, assista a filmes, documentários e séries. Aprenda uma nova língua on-line, faxine a casa, organize o ambiente, livre-se do que não usa mais, recicle, enfim, mantenha-se ativo.

Dica: alivie a tensão do isolamento com atividades que você gosta.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

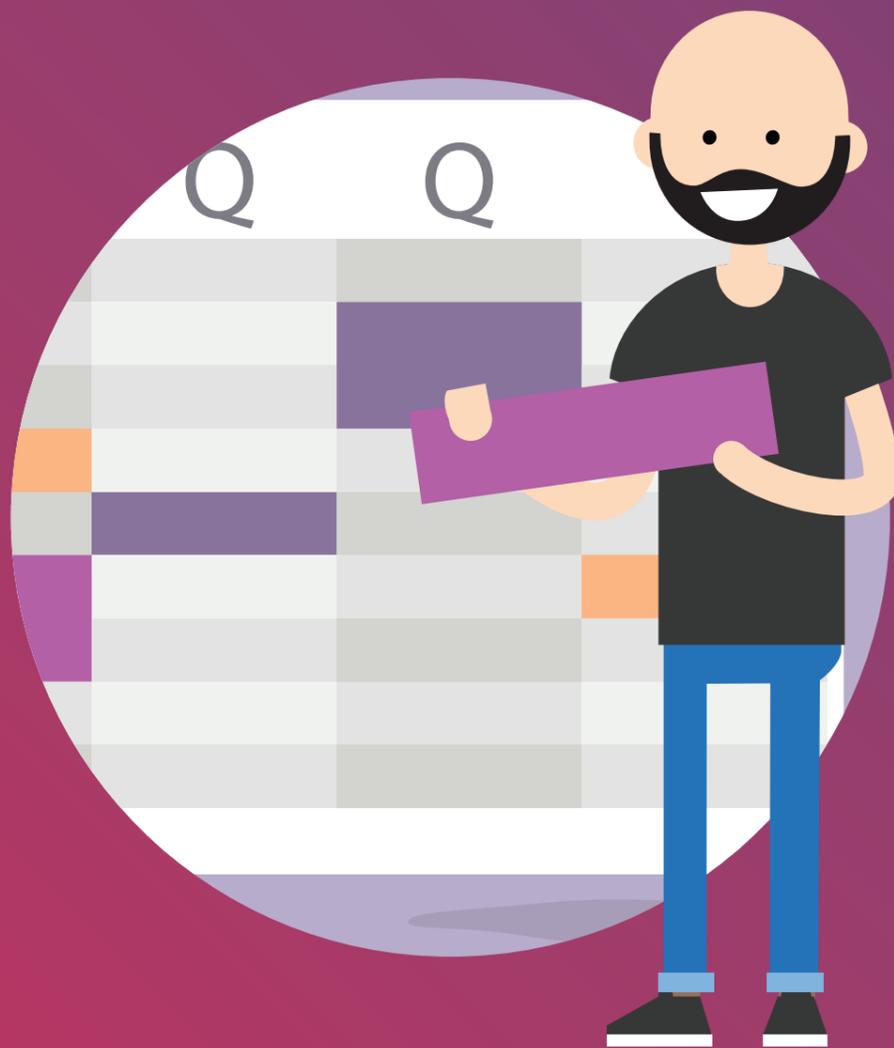
SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE A DESORGANIZAÇÃO DO SEU TEMPO

Você tem propósitos e missões diárias e tentar manter a agenda pode parecer confuso nessa fase de mudança da sua rotina. Mas, é possível fazer trabalho em casa seguindo alguns hábitos do seu dia: acorde cedo, tome o seu café, faça alguma atividade matinal e conecte-se com o seu trabalho. Pare para almoçar e depois foque em sua entrega. Tire um tempo para o café da tarde e curta o fim do expediente (com horas de sobra) para realizar outras atividades em seu tempo livre.

Dica: gerencie o tempo, considerando a sua rotina atual sem perder o propósito.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL

EVITE O INDIVIDUALISMO

O momento é delicado! Milhares de brasileiros estão pensando em como superar diversas questões financeiras, trabalhistas, de cuidado com os idosos e crianças em casa etc. Por isso, a empatia nesses tempos difíceis é fundamental. Se puder ajudar, cooperar e cuidar do próximo, faça!

Além disso há a questão da divisão de espaço dentro de casa, com outras pessoas do núcleo familiar. Para promover um bom ambiente a todos é interessante dialogar, colaborar, propor regras de convívio que tornem o ambiente agradável.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL

EVITE CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO

O álcool causa tolerância e dependência em curto período de tempo, além disso, é rico em calorias e propicia o aumento de peso. Busque o equilíbrio e evite o excesso para propiciar um ambiente harmonioso, bem humorado e longe de brigas domésticas.



**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



EVITE BELISCAR ALIMENTOS A TODO MOMENTO

Beliscar demais entre as refeições põe em risco a educação alimentar. Ainda que sejam porções mínimas, o ato de comer a toda hora faz com que seu organismo não funcione como deveria e, em muitos casos, a balança denuncie o aumento de peso. Por isso beba bastante água, durma bem, não pule refeições, tente comer devagar para que o cérebro registre a saciedade e busque fazer refeições saudáveis e equilibradas.



Fonte: Desconforto Emocional em Períodos de Isolamento por Marcos Wagner e Karoline Paiva

Cartilha Saúde mental Atualização - Junho/2020

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**





Realização

