

**MUDE1
HÁBITO**

PARA COMBATER
O **CORONAVÍRUS**,
VAMOS JUNTOS?

Material desenvolvido pela
Unimed Federação Centro Brasileira

Unimed 

Unimed 

COMO PROTEGER A
Saúde Mental em tempos de
CORONAVÍRUS



●●●● Cuidado com o excesso de informações

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, pois isso aumenta a sensação de incertezas e aumenta preocupações.

Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem-estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e, se possível, compartilhe histórias positivas.

●●●● Cuide do seu corpo

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável.

Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas, fazem diferença na saúde física e mental.



●●●● Faça coisas que gosta

Aproveite o tempo disponível para ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram.

●●●● Pratique a Resiliência

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando. Olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico.

Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que essa situação não durará para sempre.

●●●● Aproveite para colocar as Coisas em Ordem

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, a organização de e-mails ou cuidados com as plantas da casa? Que tal dar um jeito neles?

Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.

●●●● Tente estabelecer uma rotina

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado. Isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.



●●●● Se conecte com pessoas

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão na sua casa.

Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole de quem está perto de você!



●●●● Não pare seu tratamento

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.

●●●● Peça ajuda se precisar

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo ou familiar. Você pode contar também com o CVV (188).



Lembre-se que estamos todos na mesma situação e os cuidados beneficiam toda a sociedade.