



# SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL

**Unimed**   
Blumenau

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 isolamento de **forma leve**,

buscando minimizar os efeitos da nova **rotina que se estabelece** mundialmente no contexto da pandemia do novo coronavírus.

## FILTRE AS NOTÍCIAS

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 em rede. Esse excesso de conteúdo pode ocasionar um estado mental de **constante alerta**, prejudicando o relaxamento e capacidade de discernimento. Por isso, evite o excesso, consulte canais oficiais, assista ou leia o jornal **uma vez ao dia**.

**Dica: filtre notícias que possam influenciar o seu humor.**



## PENSE POSITIVO



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 em **prol de uma causa justa.**

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

## VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ

Existe uma diferença entre **solidão** e **solitude** e ambos esses sentimentos transitam entre as pessoas que precisam se isolar neste momento. A **solitude** é uma calma interior, a **solidão** é um vazio interno que pode potencializar a depressão. Por isso, 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.

**Dica: dá pra promover encontros sociais virtualmente.**



**SEJA OTIMISTA**



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 de autoajuda, busque outras perspectivas e lembre-se: nada é estável.**

**MANTENHA-SE OCUPADO**

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.**



## ORGANIZE SEU TEMPO



Tentar manter a agenda pode **parecer confuso** nessa fase de mudança da sua rotina. Mas, é possível fazer home office 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, 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.**



## PRATIQUE A EMPATIA

Milhares de pessoas estão pensando em como superar diversas questões financeiras, trabalhistas, de cuidado com os idosos e crianças em casa etc.

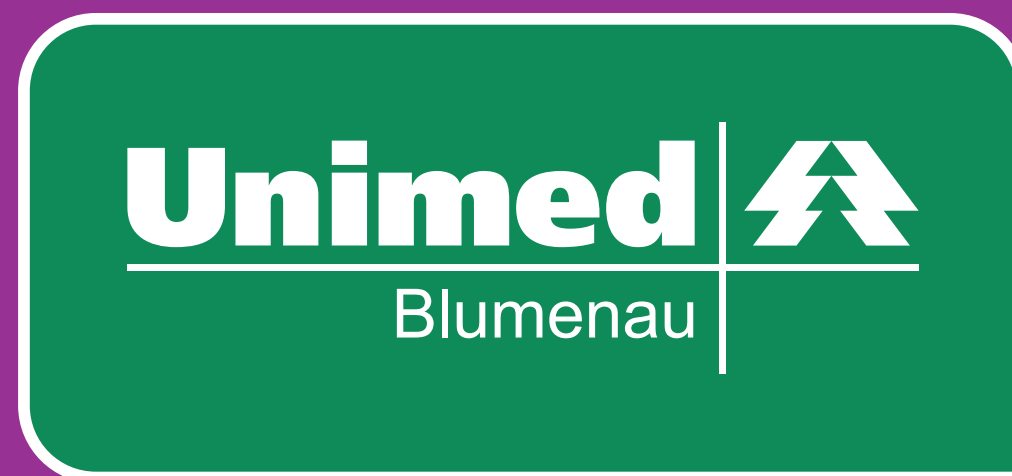
**Por isso, a empatia nesses tempos difíceis é fundamental.** Se puder ajudar, cooperar e cuidar do próximo, faça!

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.**



Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:  
**0800 940 7800**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[www.unimedblumenau.com.br](http://www.unimedblumenau.com.br)