

COVID-19

Como garantir a
saúde mental em meio
ao distanciamento social?



Olá, diante da atual situação que o mundo e, em específico, nosso país enfrentam com o distanciamento social e outras mudanças em nossa rotina, em virtude das medidas de contenção da Covid-19, é normal você se sentir triste, mais estressado, às vezes confuso e com medo, tendo em vista as inúmeras informações e mudanças que estão acontecendo ao mesmo tempo de maneira tão intensa.

***Estamos pensando: Quando isso irá acabar?
Vou manter meu emprego? Minha família ficará bem?***

São perguntas frequentes em nossos pensamentos, que às vezes ficam sem respostas. Neste momento, é muito importante termos recursos facilitadores para conseguirmos lidar com a real situação em prol da nossa segurança e para o controle da doença.

Cuidar da nossa saúde mental é muito importante, para que possamos superar tudo isso da melhor maneira possível.

Pensando nisso, separei algumas dicas para auxiliar no enfrentamento dos aspectos psicológicos que estejam afetando o seu estado de saúde mental.

Bianca Sousa

Psicóloga - CRP 04/45608

MBA em Gestão de Recursos Humanos

Unimed Circuito das Águas



Utilize a Tecnologia

e mantenha contato
frequente com as
pessoas que você
ama e confia.

Unimed 
Circuito das Águas



Tenha cuidado com o excesso de informações,

pois pode se tornar um dos principais fatores de ansiedade e angústia.

Separe um momento do dia no qual irá se informar sobre as notícias atualizadas e busque sempre meios confiáveis.



Conserve uma rotina com hábitos saudáveis em casa:

Alimente-se bem, pratique atividades físicas e durma bem, pois você passará mais tempo em casa que o habitual, portanto, deve fazer com que os dias sejam saudáveis.



Os idosos e/ou pessoas com doenças crônicas necessitam de cuidados redobrados

Seja paciente e oferte apoio emocional para que o momento não lhes cause mais ansiedade e isolamento.

Unimed 
Circuito das Águas



Se você tem crianças em casa:

Responda suas dúvidas e reserve um tempo para estar ao lado delas, criando brincadeiras e ofertando segurança.

Mantenha a rotina da criança como estudos, brincadeiras, sono e refeições.

Seja verdadeiro e forneça informações claras para cada faixa etária sobre os cuidados necessários durante a pandemia.



Não faça uso de

álcool, cigarros e outras drogas, incluindo medicamentos sem prescrição médica, como meio de enfrentamento de suas emoções.

Se estiver se sentindo sobrecarregado, busque por uma ajuda profissional.



Use o tempo disponível para organizar suas coisas

e estabeleça uma rotina, realizando as atividades nos mesmos horários de costume.





Respire:

Em momentos de desconforto emocional, trabalhe sua respiração.

A respiração deve ser feita utilizando sempre a musculatura do diafragma, por meio da movimentação do abdômen.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 
Circuito das Águas