



# **CORONAVÍRUS**

## **SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL**

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

**Unimed** 

**MUDE1  
HABITO**

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO 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 isolamento 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?**

**Unimed** 

**MUDE1  
HÁBITO**

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO 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 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.**



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

**Unimed**

**MUDE1  
HABITO**

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO 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 em prol de uma causa justa.

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



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

Unimed 

MUDE1  
HABITO



# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL

### EVITE SENTIR-SE 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. Ninguém está só!

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



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

Unimed 

MUDE1  
HÁBITO

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO 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 de autoajuda, busque outras perspectivas e lembre-se: nada é estável.**



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

**Unimed** 

**MUDE1  
HÁBITO**

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL

### EVITE O ÓCIO

*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?**

**Unimed** 

**MUDE1 HABITO**



# CORONAVÍRUS

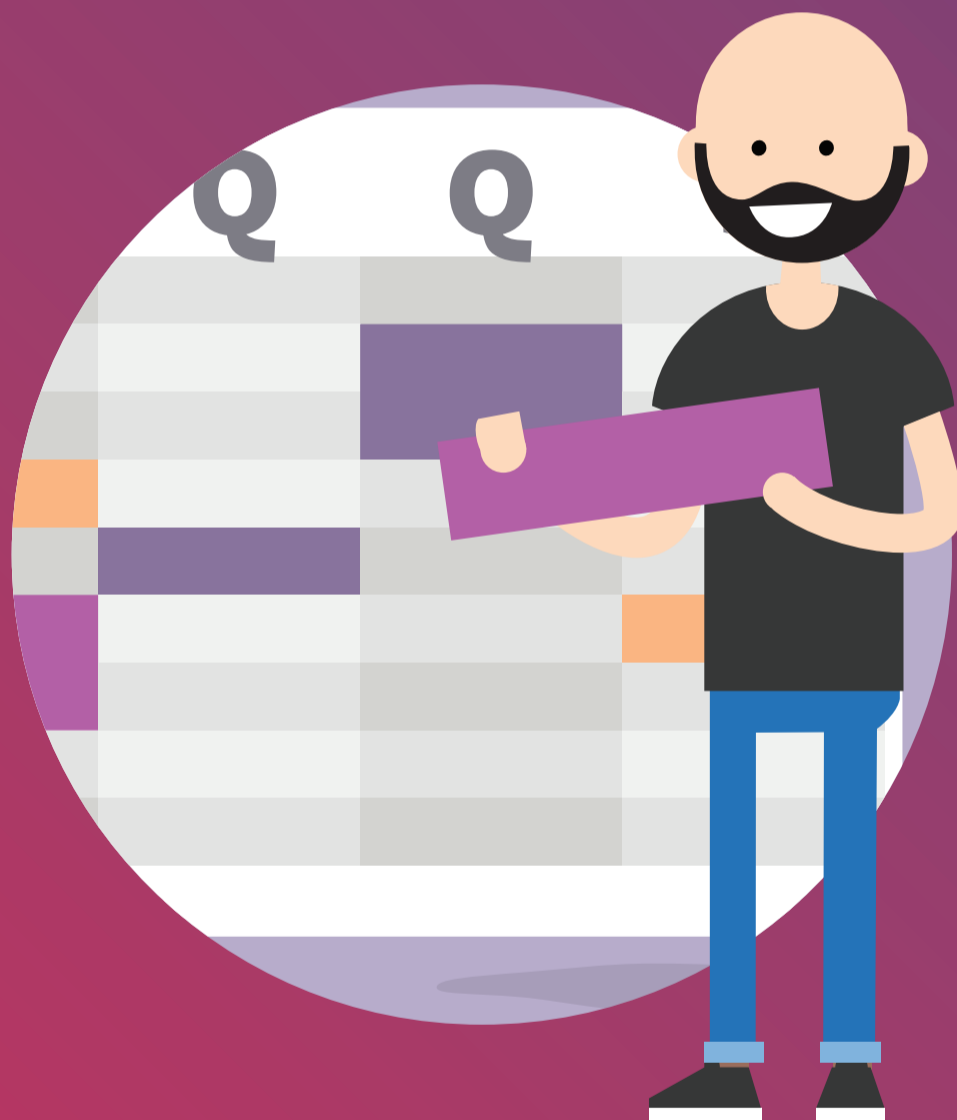
## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL



### 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 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.**



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

Unimed 

MUDE1  
HABITO



# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO 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.*

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



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

**Unimed** 

**MUDE1 HABITO**