



# **CORONAVÍRUS**

## **Saiba como cuidar da sua saúde mental**

**Unimed**   
Chapecó

**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.**





## EVITE O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

A internet e as redes sociais estão abarrotadas de informações sobre o novo coronavírus e, infelizmente, muitas delas são falsas. 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, e assista ou leia o jornal uma vez ao dia.

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







## **FOQUE EM PENSAMENTOS POSITIVOS**

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 pessimistas, 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. É preciso se permitir mudar a forma de pensar para aliviar o sentimento ruim causado pelo momento atual.

**Dica:** *reassignifique o momento atual, leia livros de autoajuda, busque outras perspectivas. Lembre-se: nada é estável.*





## EVITE A SOLIDÃO

Existe uma diferença entre solidão e solidude. A solidude é uma calma interior, a solidão é um vazio interno que pode potencializar a depressão. Ambos são sentimentos que transitam entre aqueles que precisam se isolar neste momento.

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

**Dica:** *promova encontros sociais virtualmente.*



## MANTENHA-SE ATIVO

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 que estão disponíveis gratuitamente para **praticar atividades físicas, aprender novas receitas de culinária, ler um novo livro, assistir a filmes, documentários e séries. Você também pode aprender uma nova língua on-line, faxinar a casa, organizar o ambiente, entre outras atividades.**



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



## ORGANIZE SEU TEMPO

Você tem missões diárias e tentar manter a agenda pode parecer confuso nessa fase de mudança da sua rotina. Mas, é possível seguir uma rotina organizada, criando-se hábitos saudáveis: **tome seu café da manhã, pare para almoçar, também tire um tempo para o café da tarde e, principalmente, curta o fim do expediente para realizar outras atividades. Lembre-se que seu trabalho é apenas uma parte do seu dia.**







**Dica:**

*Gerencie o tempo, considerando a sua rotina atual, sem perder o foco de suas missões.*



## 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.

## EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

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.





