

IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



**Texto elaborado por:
Marianna Fontes Leal
Psicóloga
Campus Itapina e colaboração na CASS/ Reitoria**

NOVEMBRO DE 2020

IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



As recomendações da Organização Mundial da Saúde - OMS para tentar limitar a propagação do coronavírus (COVID-19), como distanciamento físico, isolamento, e quarentena, modificaram drasticamente a rotina das pessoas.

A necessidade de permanecer em casa e de evitar o contato social, além da preocupação e do medo diante deste quadro de insegurança que o mundo vivencia, impactam diretamente na saúde mental. As sugestões abaixo visam tentar amenizar esse impacto.

Evite o excesso de informação



procure fontes confiáveis, notícias falsas contribuem para o aumento da desinformação e do pânico.

A internet proporciona acesso fácil a todo tipo de informação, todavia essa facilidade nos expõe a um volume de informações que não é saudável e pode gerar um aumento da ansiedade e do estresse. Evite ler constantemente sobre o assunto, determine um ou dois momentos no dia para se informar e procure fontes confiáveis, notícias falsas contribuem para o aumento da



Estabeleça uma rotina

Em função das orientações para diminuir o contágio e tentar conter a pandemia, muitos estão vivenciando pela primeira vez a experiência de trabalhar remotamente. Para facilitar a adaptação a esse regime de trabalho é importante criar uma rotina determinando o horário para dormir e acordar, para as atividades do trabalho, para as refeições, para lazer, para atividade física. Além disso, trocar de roupa, em vez de trabalhar de pijama, e criar um espaço para exercer as suas atividades laborais ajudam a delimitar os momentos de trabalho.



Conecte-se com seus familiares e amigos



O distanciamento social pode aumentar a sensação de solidão e produzir tristeza. Para mitigar esse sentimento mantenha contato com as pessoas de sua família e seus amigos, fazendo bom uso dos recursos que a tecnologia oferece. Telefone, faça chamadas de vídeo, troque

áudios, mensagens, procure alternativas para mesmo à distância manter contato com aqueles que são importantes para você.



Cuide de você

Alimente-se bem, pratique meditação e relaxamento, evite o abuso de álcool e tente manter uma rotina de exercícios físicos mesmo ficando em casa. Academias e educadores físicos têm disponibilizado vários vídeos gratuitos de aulas e treinos em redes sociais. Exercícios físicos e uma alimentação equilibrada são importantes para manter a saúde física e emocional.



Ocupe seu tempo com atividades prazerosas



Aproveite esse período para assistir filmes, para ler os livros que você tem vontade e normalmente não consegue por falta de tempo, para “maratonar” aquela série que você queria ver, fazer atividades manuais como desenho, pintura, crochê, para fazer cursos online. Várias empresas e instituições de ensino disponibilizaram gratuitamente nesse período de isolamento social, livros, jogos, cursos, streaming de filmes e séries, revistas. Não fazer nada contribui para um estado de letargia. Tente ocupar seu tempo com atividades prazerosas para aliviar a tensão do isolamento.



IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



Essa situação vai passar!

Estamos vivendo um momento difícil em que está sendo necessário alterar nossa rotina, deixar de fazer atividades que gostamos e nos afastarmos fisicamente de quem é importante para nós. Esses cuidados são necessários para tentar reduzir o contágio e diminuir o impacto do coronavírus. É difícil abdicar da rotina com a qual estamos acostumados, mas é provisório.

Lembre-se sempre que essa situação vai passar!