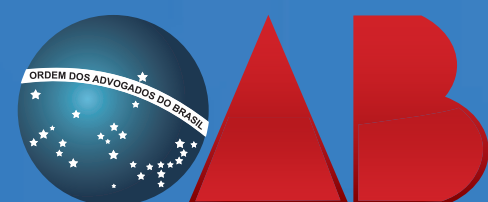


Pequeno manual
de como manter a

saúde mental

em época de
COVID-19



MATO GROSSO DO SUL

| ESA | CAAMS



O estresse durante o período de enfrentamento da pandemia de COVID-19, que **exige o distanciamento social**, pode incluir:



O estresse durante o período de enfrentamento da pandemia de COVID-19, que **exige o distanciamento social**, pode incluir:

Medo e preocupação sobre a própria saúde e a saúde dos seus entes queridos

Mudanças no padrão de sono ou indigestão alimentar

Dificuldade de dormir e/ou de concentrar-se

Agravo de doenças crônicas

Aumento do consumo de álcool, tabaco e/ou outras drogas

Por isso, preparamos este pequeno manual para que você **enfrente este período mantendo a sua saúde mental** e ajudando quem precisa também.



Filtre as informações

Rumores, fake news e especulações **geram muita ansiedade**. Não se conecte todo o tempo com as notícias, pois a **sensação de incerteza e as preocupações aumentam**. Procure obter informações a partir de fontes confiáveis.

Aproveite o lado bom

Faça atividades prazerosas. Busque alternativas que promovam bem estar para se distrair e manter seu equilíbrio. Ouça sua playlist favorita, leia os livros que estão na sua lista de desejos, veja filmes com mensagens otimistas, pratique a higiene do sono (ex. retire as telas do quarto, desconecte-se 30 minutos antes de dormir, evite alimentos estimulantes), faça receitas saudáveis, organize sua casa, realize cursos online. Enfim, **crie o seu “ritual” de autocuidado.**





Mantenha uma rotina bem estabelecida

Planeje seu dia a dia, executando as tarefas programadas em **horários definidos**. Mantenha as atividades de trabalho em um ambiente da casa propício, bem iluminado, o **mais livre de interferências possível** e bem organizado. Você precisará **conter a frustração** quando tudo não fluir tão bem, afinal, o período é de adaptação. **Ajuste o “ideal” ao “real”**.

Prepare-se para trabalhar EM CASA

Não passe o dia de pijama. Isso **contribuirá na produtividade**, pois evita a preguiça e eleva a autoeficácia. Além disso, você já estará preparado para uma eventual videoconferência. **Identifique o que favorece** seu pico de produtividade. Alguns gostam de trabalhar ouvindo música, outros produzem mais pela manhã. **Identifique suas preferências**. Não negligencie os tempos de parada, que podem consumir suas horas produtivas. **Planeje as pausas** (ex. caminhe pela casa, realize ligações, alimente-se).





Aceite o momento presente

Este período representa uma oportunidade de adotar um **ritmo de vida diferente**. Você terá um tempo maior em casa, longe de atividades sociais extenuantes e poderá **recarregar a “bateria”**.

Pode ser importante para você **recuperar o tempo perdido** (ex. dormir mais ao invés de gastar horas no congestionamento), praticar o autoconhecimento e **colocar as coisas em dia!**

Cultive seus laços de afeto

Reserve um momento do dia para interagir de **forma positiva com sua família**. Ensine algo novo aos seus filhos, faça uma receita de lanche saudável, assistam um filme e/ou uma série juntos, conversem sobre planos para o futuro. **Compartilhem seus sentimentos**. Mantenha contato virtual com as pessoas que lhe fazem bem. Ligue ou mande uma mensagem especial para aquele amigo que você não tem notícias há tempo ou para quem **precisa de apoio agora**.





Mantenha seu corpo em equilíbrio

Tenha cuidado com seu corpo. Respire fundo, alongue-se, medite (apps podem lhe ajudar nisso). Faça **refeições saudáveis e equilibradas** (ricas em frutas, legumes, cereais e outras fontes de vitamina), **beba água**. Exercite-se regularmente, durma em horários adequados e **evite o uso de álcool e/ou outras drogas.**

*Caso precise,
busque apoio*

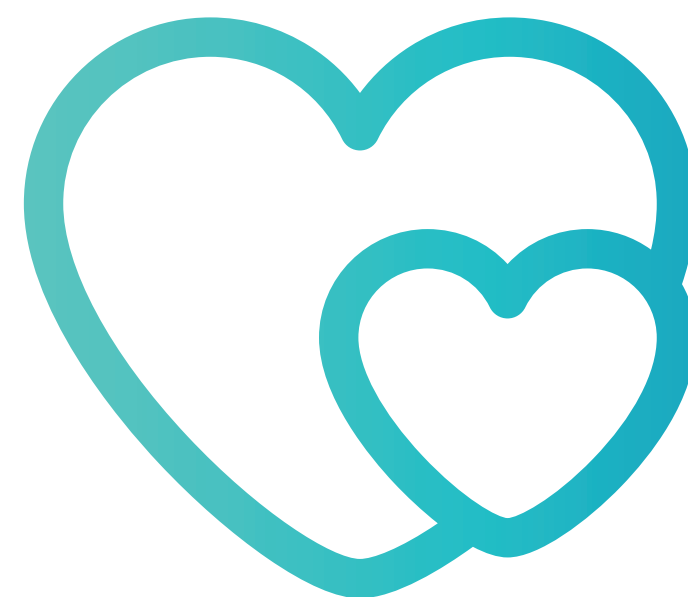


Caso esteja se sentindo sobrecarregado, ansioso, deprimido, sem esperança ou pensando em fazer algo de ruim para si mesmo (machucar-se ou suicidar-se) **procure seu médico, psicólogo e/ou familiar.**

Você também pode ligar para o número **188**, do **Centro de Valorização da Vida (CVV).**

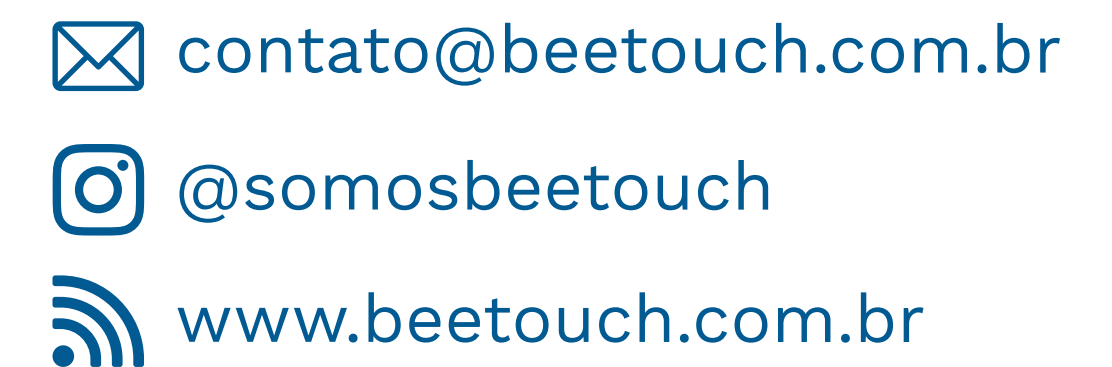


*Crie um ambiente familiar
harmônico e ajude seus
filhos a enfrentarem
esse período*



Tranquilize seus filhos que eles estão seguros. Diga que é normal sentirem-se chateados ou frustrados. Compartilhe com eles suas **estratégias para lidar com o estresse**, para que eles aprendam também (ex. ouvir música, tomar um banho relaxante, ler, pintar). **Limite a exposição de sua família sobre a cobertura de notícias, incluindo as mídias sociais.** As crianças podem interpretar mal o que ouvem e podem ter medo de algo que não compreendem. **Tente estabelecer uma rotina regular.** Enquanto as escolas estiverem fechadas, crie um cronograma para atividades de aprendizado, lazer (leitura, desenho, massinha, pintura, recortes, entre outras), higiene e tempo livre.

Transmita serenidade e uma visão positiva sobre o futuro.



Autora: **Dra. Ana Carolina Peuker**, é psicóloga, realizou mestrado, doutorado e pós doutorado em Psicologia no Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e Comportamento (LPNeC) do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Foi professora do Instituto de Psicologia da UFRGS. Realizou Pós Doutorado no Grupo de Estudos em Psicologia da Saúde (GEAPSA) da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). É membro do Grupo de Trabalho de Enfrentamento à COVID-19 da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). É CEO da Bee Touch, uma startup que desenvolve soluções tecnológicas em saúde mental;

Centers for Disease Control and Prevention (CDC);

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS).