




SAÚDE MENTAL


10 passos para se proteger
em períodos de **isolamento e pandemia**

ufjf | CAMPUS GV

 **SIASS**
Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor



A situação de confinamento em casa durante vários dias pode gerar mal-estar psicológico, pois, como seres humanos, nos reconhecemos como pessoa e nos organizamos em sociedade por meio da interação social. Esse material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos do isolamento durante a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).





CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Informação em excesso pode gerar ansiedade e estresse! Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e preocupações. Procure informações apenas em fontes seguras e com o objetivo de tomar medidas práticas, durante seu dia, informando-se por uma ou duas vezes no máximo.

ESTABELEÇA UMA ROTINA

Para muitas pessoas, trabalhar em regime de *home office* pode ser uma experiência nova e não prazerosa. Pode desorganizar a rotina e produzir algum tipo de insegurança ou angústia. Gerencie seu tempo para as rotinas de trabalho e de autocuidado.





FALANDO EM AUTOCUIDADO...

Procure se exercitar mesmo em casa, cuide de sua alimentação, beba água e mantenha rotinas de sono. Relaxar, meditar e se alongar também são ótimos aliados.

EVITE PENSAMENTOS VITIMISTAS

Estar isolado não é uma punição, mas representa uma contribuição para o bem comum. Permanecer em casa por alguns dias é necessário, mas não é uma condição definitiva. Em breve, tudo voltará ao normal.





SE CONECTE COM AS PESSOAS

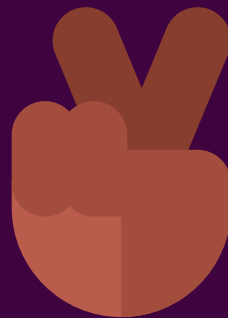
Sentir a solidão do isolamento pode produzir tristeza em excesso e potencializar traços depressivos. Utilize toda tecnologia disponível para manter-se conectado com a vida e com seus familiares e amigos, promovendo boas conversas por meio de vídeochamadas, telefonemas ou mensagens.

MANTENHA-SE ATIVO

Ouvir uma boa música, fazer um curso on-line, ler aquele livro esquecido ou assistir àquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso. Ou que tal colocar as coisas da casa em ordem? Faça aquilo que você gostaria de ter feito há um bom tempo, que possa ocupar e relaxar a sua mente. Mova-se e alivie a tensão do isolamento.



EVITE PENSAMENTOS CATASTRÓFICOS



É importante diferenciar as preocupações produtivas e improdutivas. Uma preocupação produtiva é aquela que é voltada para soluções e o que está ao seu alcance neste momento, como por exemplo: proteger-se das formas de contágio. Já as preocupações improdutivas não auxiliam em momentos de crise, pois a mente se detém apenas em visualizar cenários com desfechos ruins e catastróficos, deixando-o ainda mais preocupado e ansioso. Neste caso, aceitar que existe a pandemia, que cientistas estão pesquisando e cada um deve tomar os cuidados necessários é a melhor opção para diminuir a ansiedade.

RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista, sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.





EMPATIA

Demonstre empatia às pessoas que foram afetadas. Elas merecem nosso apoio, compaixão e gentileza. Procure não se referir às pessoas que estão infectadas como “casos de coronavírus”, “vítimas”, “famílias com coronavírus” ou “doentes”. São pessoas que estão infectadas com o COVID-19. A infecção não é o que define estas pessoas.

BUSQUE AJUDA SE PRECISAR

É normal se sentir nervoso, ansioso ou com medo. Algumas pessoas podem sofrer ainda mais com esta situação. Peça ajuda se for preciso! O atendimento psicológico pode ser realizado on-line, vários profissionais de psicologia estão ofertando esse serviço. Tem também o Centro de Valorização da Vida (CVV), que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. O CVV atende voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Acesse <https://www.cvv.org.br> ou ligue 188.





Mantenha o foco e cuide de sua saúde mental.
Enfrentaremos e venceremos essa batalha.



Este material foi adaptado e contextualizado pela psicóloga **Larissa Vieira** da **Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares** e do **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS)** de Governador Valadares.

Nossos canais de comunicação continuam abertos para qualquer dúvida que possa surgir:

ufjf.br/gv



[ufjfcampusgv](#)