# Pequeno manual de como manter a saúde mental em época de COVID-19

BEETOUCH
INOVAÇÃO E GESTÃO EM SAÚDE

OAB PERNAMBUCO | CAAPE

SERVIÇOS PARA VOCÊ

**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 ingesta 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.**

1

## 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.

2

## 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.

3

## 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".

4

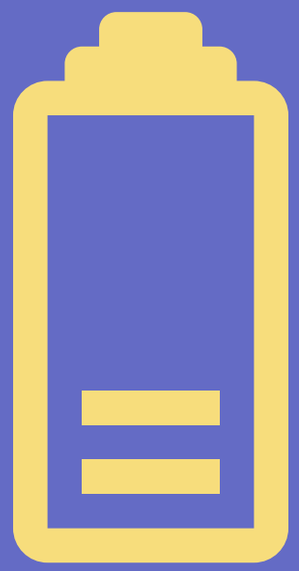
## Prepare-se para trabalhar em casa

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).

5

## 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!



6

## 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.

7

## 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.

8

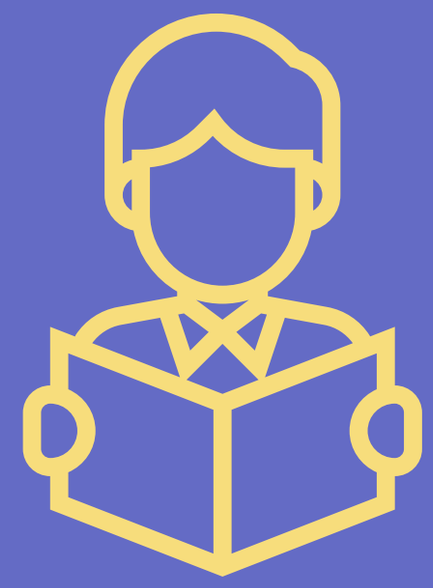
## Caso precise, busque apoio

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).

# 9

## Crie um ambiente familiar harmônico e ajude seus filhos a enfrentarem este 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 rotinas 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.



**Fonte: Organização Mundial da Saúde, Lancet Review, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e Dra. Ana Carolina Peuker, Psicóloga/CEO da Bee Touch. Design: Thalis Jordy.**

OAB PERNAMBUCO | CAAPE
SERVIÇOS PARA VOCÊ
BEETOUCH
INOVAÇÃO E GESTÃO EM SAÚDE

contato@beetouch.com.br
@somosbeetouch
www.beetouch.com.br