



Saúde Mental



Dicas para a quarentena e o isolamento social

*Em tempos de Corona Vírus
(COVID-19)*

Elaborado por:

Michelle F. Guimarães - CRP: 20/02644

Nígia Pessoa - CRP: 20/03055

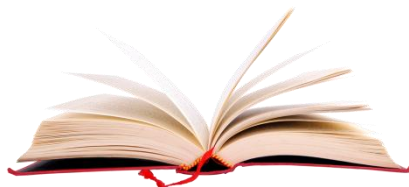


Neste momento muitas medidas de prevenção e cuidado estão impactando diretamente a nossa rotina diária e nossas emoções.

A seguir, daremos algumas dicas e sugestões para que você, neste período de quarentena, possa se prevenir, se manter emocional e fisicamente saudável.

Esperamos que aproveite e que, se acharem útil compartilhe com seus familiares e amigos.

Boa leitura!



Esse momento de pandemia devido ao covid19 pode gerar ansiedade, medo e muita preocupação no presente e ao futuro.



É importante pensarmos no nosso autocuidado, em exercer a empatia e a compaixão com todos os outros para que possamos estar bem e enfrentar a situação da melhor maneira possível.



Procuremos não entrar em pânico e usar esse momento como uma oportunidade de olhar para dentro de nós mesmos.





PROCURE ADOTAR UMA ROTINA MESMO FICANDO EM CASA.



MANTENHA-SE CONECTADO.

Faça contato com seus amigos, procure fazer videochamadas com a família, principalmente com aquelas pessoas que estão sozinhas.

FALE COMO ESTÁ SE SENTINDO

Conte como está se sentindo no confinamento e pergunte aos amigos e familiares quais os sentimentos deles neste momento.

FAÇA ATIVIDADES

Envolva-se com atividades que gosta, música, meditação, exercícios, leitura e gastronomia. Dedique-se a ações que não conseguiria fazer no dia a dia comum.



Manejo da Ansiedade

- Evite excesso de informações, isso pode gerar ansiedade;
- Para lidar com a ansiedade é necessário aceitá-la plenamente; isso quer dizer: aceitar o que não podemos mudar , é o primeiro passo rumo a uma mudança comportamental;
- Aceitar não é acomodar-se, desistir ou não fazer nada.
- Aceite as sensações em seu corpo. Não lute contra elas, isso faz com que ela aumente. É a ansiedade que produz tais sintomas físicos.
- Não pense que a sua ansiedade é algo péssimo ou um sinal de fraqueza. Ela é temporária e passa.

Ação: Inspire e Expire

Mentalize:
“NÃO SOU ESSA ANSIEDADE”

Treinamento de Relaxamento

É uma técnica para atingir um estado de relaxamento muscular que se espalhe por todo o corpo.

A medida que a tensão muscular diminui, o sentimento de ansiedade normalmente se reduz.



Como meditar?

- Escolha um local tranquilo de sua casa que seja tranquilo e que você goste de ficar, onde não haja muitas distrações.
- Fique bem confortável, sentado em uma cadeira ou no chão.
- Não existe uma postura obrigatória, o único pré-requisito é sentir-se confortável.
- Você também pode sentar no chão com as pernas cruzadas, sentado em uma almofada ou apoio. As suas mãos repousam sob os joelhos. Se estiver sentado na cadeira, os dois pés devem estar tocando as solas no chão. Suas mãos podem repousar sob suas pernas.

Conecte-se com a sua espiritualidade



- Leia sobre aquilo que você acredita, participe de encontros online, reze ou ore à sua maneira.
- O importante é conectar-se com aquilo que você acredita e que lhe dê esperança.
- A espiritualidade pode ser definida como uma “propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcende o tangível à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio.
- Pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa.
- Conecte –se com sua religiosidade.
- Pratique a reforme íntima e autoconhecimento.





SONO

Levante no horário habitual. Sabemos que dormir até mais tarde é tentador, mas tente não fazer isso todos os dias, pois a tendência é ficarmos deprimidos quando dormimos excessivamente.

ALIMENTAÇÃO

Numa situação de isolamento, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo;

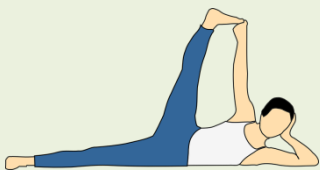
Má qualidade nutricional (principalmente excesso de sal, açúcar e gordura), num período em que estão presentes outros fatores de risco, como por exemplo o sedentarismo e o estresse emocional.

- **Prepare e cozinhe seus alimentos.**
- **Teste uma nova receita.**



Pratique Atividades Físicas

A Organização Mundial de Saúde recomenda que todos os adultos saudáveis realizem 30 minutos diários de atividade física de intensidade pelo menos moderada, de atividades que promovam a aptidão cardiovascular e o reforço muscular.



Dança

Yoga



Nadar

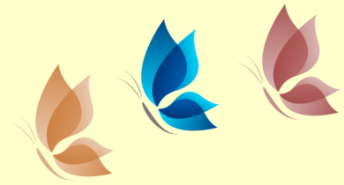
Caminhar

Correr

Alongar-se



Sejamos Resilientes



A capacidade que tem o ser humano de se recuperar psicologicamente quando é submetido às adversidades e acontecimentos da vida.

Sejamos fortes diante das dificuldades e situações adversas do momento atual, conseguindo realizar a sua prevenção, e se superar com relativa competência, autoestima, autonomia, saúde física, social, mental e espiritual.

SEJA OTIMISTA

- A ciência explica que a esperança, otimismo e a felicidade podem ter efeitos benéficos em situações de doenças e adversidades.
- O estado de ânimo positivo está associado a proteção contra resfriados e gripes.



Monte sua agenda



- ***Busque organizar suas atividades .***
- ***Evite o pessimismo como padrão pensamento, ele impede a percepção de novos cenários.***
- ***Procure estudar***
- ***Coloque a leitura em dia***
- ***Escreva sobre seus sentimentos***
- ***Divirta-se com jogos lúdicos***
- ***Se possível ajude outras pessoas***
- ***Cuide mais de você***
- ***Ouça suas músicas preferidas e alegres***
- ***Trabalhe em casa, se possível, para muitas pessoas, trabalhar em regime de home office, pode ser uma experiência nova e eventualmente não prazerosa, mas que tem dado certo.***
- ***Você pode manter-se ativo e produtivo, mesmo estando em casa. Mova-se e alivie a tensão do isolamento.***



Aproveite este momento para exercitar o seu *Mindset de crescimento*, a nova *psicologia do sucesso*.

- *Pense em seu objetivo e pense no que pode fazer para prosseguir no caminho de realiza-lo.*
 - *Que passos poderia dar para ajudar-se a ter êxito?*
 - *Que informações precisaria obter?*
 - *Escreva projetos*
 - *Trace metas para depois da quarentena*
-
- **Estar isolado não é uma punição e sim uma preservação e contribuição para o bem comum.** Permanecer em casa por alguns dias é necessário, mas não é uma condição definitiva.



Sobre o COVID19



É um vírus que causa sintomas parecido com o da gripe, quando entra em nosso corpo se produz muito rápido, por isso é perigoso e contagioso.

1. As principais porta de entrada são: boca, nariz e olhos. Evite tocá-los.
2. É transmitido pelo contato pessoal próximo das pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro destas pessoas.
3. Se estiver com tosse, use máscara de proteção.
4. Utilize lenços descartáveis para a higiene nasal.
5. Higienize com álcool a 70% objetos usados frequentes como: carteira, celular, computador, chaves, e outros.
6. Não compartilhe objetos de uso pessoal como: talheres, toalhas, pratos e copos.
7. Evite aglomerações e fique em casa
8. Até o momento, não há vacina nem tratamento específico, somente tratamento de sintomas. Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica.
9. Adultos com mais de 60 anos e pessoas com doenças respiratórias, diabéticas e cardiopatas.
10. A PREVENÇÃO é lavar sempre as mãos antes de manusear alimentos, de ir ao banheiro e sempre que for possível. O álcool em gel também ajuda.



SINTOMAS*

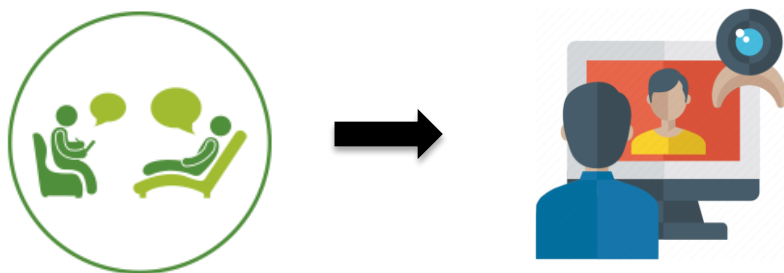
SINTOMAS COMUNS

- CORIZA
- TOSSE
- DOR DE GARGANTA

CASOS GRAVES

- FEBRE ALTA
- PNEUMONIA
- INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA AGUDA

Faça seu Acolhimento Psicológico online



Muitos Psicólogos migraram seus atendimentos presenciais para plataformas online de acordo com as Resoluções do CFP Nº 4, DE 26 DE MARÇO DE 2020 e Nº11, DE 11 DE MAIO DE 2018.





Lembre-se: Você pode ressignificar este momento e dar a sua contribuição.



Caso esteja se sentindo:

- sobrecarregado, ansioso, deprimido, sem esperança ou pensando em fazer algo de ruim para si mesmo procure seu médico, psicóloga e/ou familiar.

Estamos disponível para atender você, via Tecnologia da Informação e Comunicação



Organizado por:

Michelle F. Guimarães - CRP: 20/02644

  (97) 98804-1899

 michelle_29guima@hotmail.com

Nígia Pessoa - CRP: 20/03055

  (97) 99180-1123

 nigiapsic@hotmail.com



REFERÊNCIAS

- Espaço KONSENTI- Curitiba- PR
- Departamento de Assistência Estudantil da UFAM
- Marcos Wagner ; Karoline Paiva. Desconforto Emocional em Períodos de Isolamento, Vila Prudente São Paulo/SP
- COVID 19- Manual de Atividade Física da Universidade de Algarves- Portugal
- Covid- Manual de Alimentação- UALG
- Conselho Federal de Psicologia- CFP
- Coimbra, R.M. A Resiliência em questão: perspectivas teóricas, pesquisa e intervenção. Porto Alegre: Artemed, 2015.
- Dweck, C.S. Mindset: a nova psicologia de sucesso. 1ªed.- São Paulo, 2017.
- Siligman, M.E.P. Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem estar, Rio de Janeiro, 2019.
- Site da prefeitura de Manaus. Previna-se: esse cuidado é de todos.
- Wright, J.H. Aprendendo a terapia cognitivo comportamental. Porto Alegre: Artemed, 2008.
- Recomendações de saúde mental para o período de isolamento social. Governo de Santa Catarina, 03/03/2020.
- Wikipedia.org

