



ABRIL

2020

Nº EDIÇÃO



# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE DISTÂNCIA SOCIAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

O momento ímpar que vivemos tem nos atingido de diversas formas. A mudança na rotina laboral e familiar, a necessidade de distanciamento social físico e os cuidados redobrados com a higiene e a saúde acabam por acessar e intensificar sentimentos que muitas vezes estavam controlados até pouco tempo.

A situação é nova para todos e se sentir desconfortável, triste e ansioso é normal. É importante reconhecer, acolher e nomear estes sentimentos, para poder lidar com eles. Quanto mais fugimos desses sentimentos, mais eles parecem maiores.

Calma! Isso não quer dizer que precisamos ficar focados nestes sentimentos o tempo todo. Significa apenas que é desejável que reservemos um tempo para avaliar e reconhecer como estamos nos sentindo diante do cenário vivenciado. Esta reflexão vai auxiliar no processo de reencontro com o seu equilíbrio pessoal.



Mas antes da medida de distanciamento, eu já não estava bem. O que devo fazer?

Caso esteja em acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, não abandone o tratamento. Converse com o profissional que lhe acompanha e acorde sobre a forma de permanecer em atendimento. É possível que ele seja realizado por meios virtuais neste período de pandemia.

Caso faça uso de medicação psiquiátrica, continue o uso conforme indicado pelo seu médico. A suspensão ou até mesmo a descontinuidade das medicações devem ser orientadas e acompanhadas pelo seu médico de referência.

Se você não estiver em acompanhamento e perceber que precisa orientação profissional, você pode entrar em contato com os seguintes serviços



Acolhimento em saúde CAIS



Acolhimento Psicológico UEA



Acolhimento FAPSI



Chat Saúde On-line SEMSA

Contatos CDS

E NÃO ESQUEÇA, QUEREMOS SABER COMO VOCÊ ESTÁ!

Celular e whatsapp: 99318-2983  
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br