

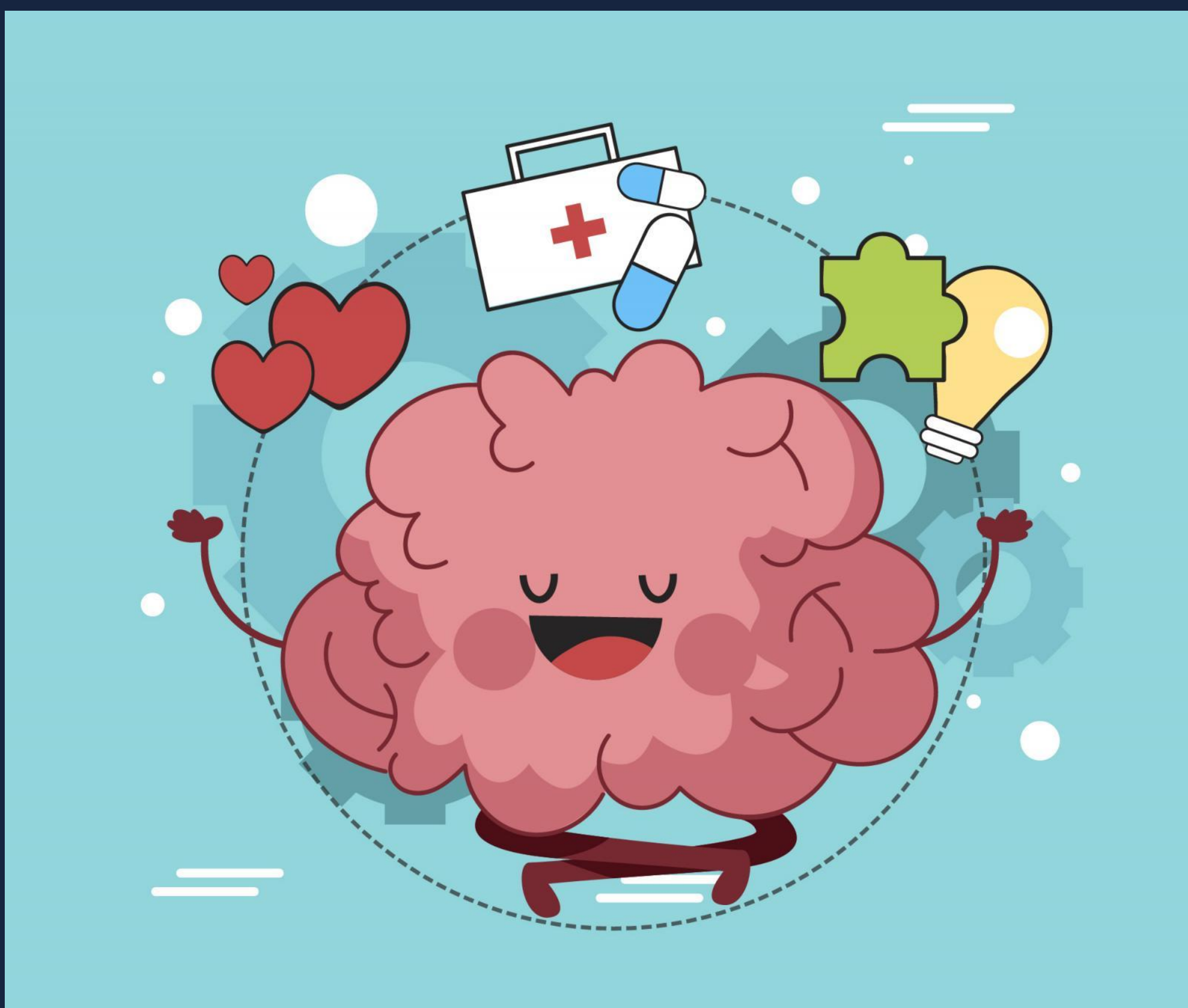


Dicas de saúde Mental em tempos de Pandemia!

2020

APRESENTAÇÃO

Nesta cartilha estamos trazendo algumas dicas e informações sobre os cuidados em saúde mental em tempos de COVID-19, trazendo promoção de saúde e prevenção de doenças.



Estamos passando por momentos de incertezas e inovações. Com uma rapidez nunca esperada, em consequência nossa saúde mental é afetada de forma direta e indiretamente pelas demandas e exigências do cenário atual.



10

Perceba que o medo e a ansiedade são emoções bastante comuns e compreensíveis neste momento.

Lembre-se que não devemos deixar as emoções tomarem conta de tudo em nossa mente, respire fundo e pense que tudo tem um início e um fim, logo vamos sair dessa.

Estamos juntos com você!



O distanciamento social é fundamental para diminuir as taxas de contágio do COVID-19.

Sei o quanto é difícil mudar nossa rotina, então não se cobre tanto! Vale pontuar que pode ser muito difícil ficar em casa e parar a rotina.

Mas não tenha vergonha de fazer a sua parte do seu jeito!



30

São tantos meios digitais disponíveis no momento presente, que estamos sendo bombardeados por infomar ações constantemente em uma velocidade imensa, muitas delas Fake News trazendo mais angústias às pessoas que estão do outro lado da tela.

E para zelar pela nossa saúde mental podemos nos arriscar a fazer coisas que nunca fizemos, descobrir novos interesses, nos reconectar com a nossa casa, já que passamos a maior parte do tempo fora dela.



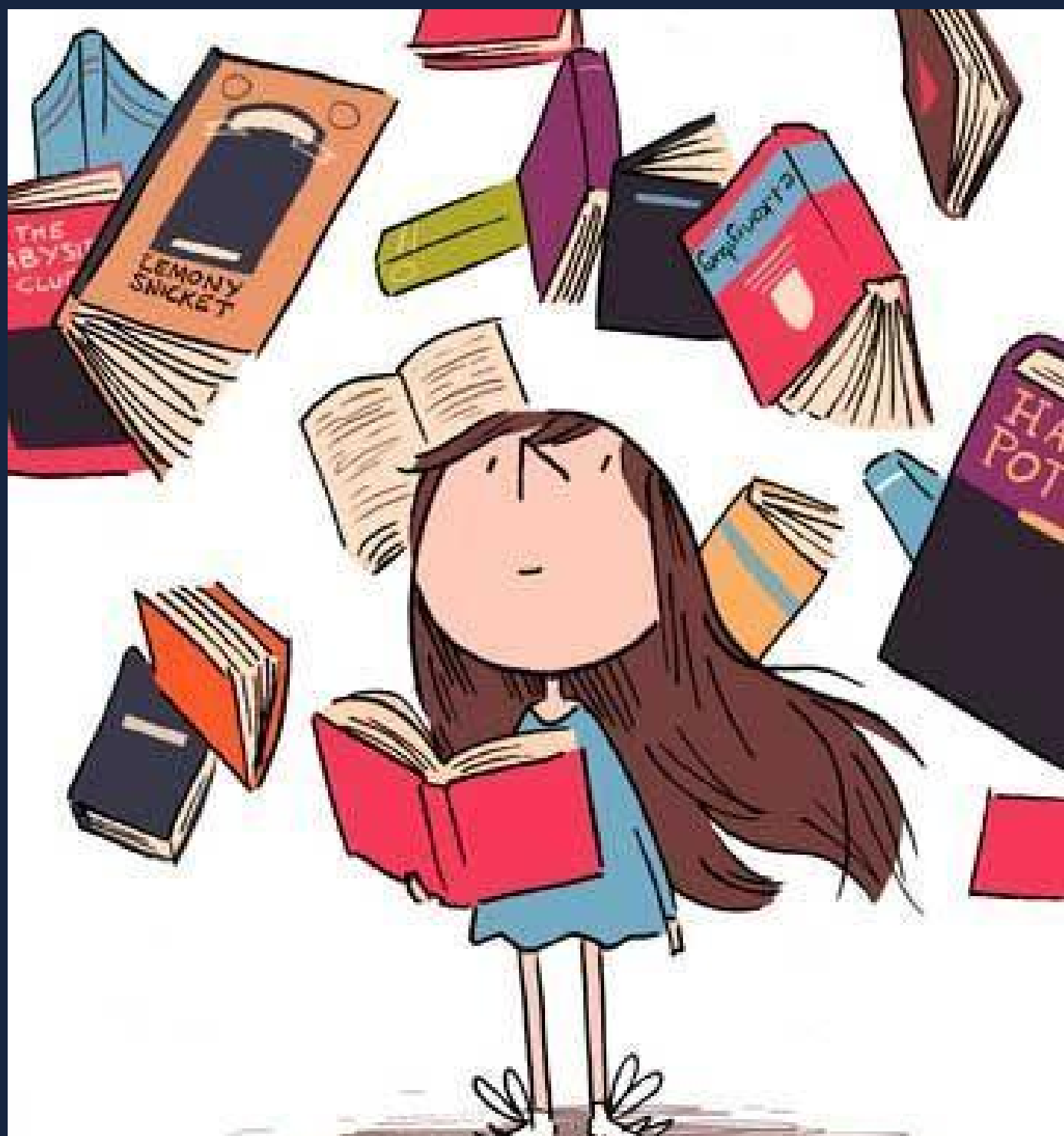


Frequentemente relembre a si próprio que cada gesto de cuidado é importante para o você e seus familiares/amigos, além de representar um ato de amor e carinho



50

O ato de ler um bom livro não têm a pretensão de curar as dores do mundo, mas de alguma forma ilumina caminhos. Não nos consola nem serve de lição para nada, mas por meio das histórias, nos deparamos com dramas e tragédias que também são parecidos com os nossos e assim, nesse exercício de empatia, nos tornamos mais humanos.



60

Diante do momento em que vivemos, estão exigindo de nós muitas restrições ao sair de casa, mas manter um comportamento sedentário pode ser um pouco pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui com o nosso bem-estar diário. Manter-se ativo, oferece benefícios psicológicos, como promover sensação de bem-estar, sendo este um fator muito importante nesse momento estressante que pode contribuir a outros gatilhos negativos.

Bora lá!



70

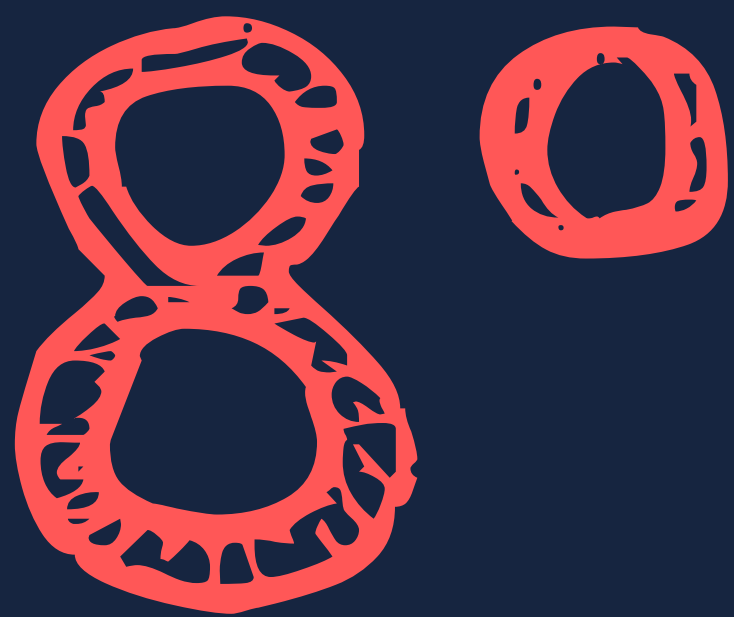
Em meio a esse turbilhão de emoções que estamos vivenciando, causado pelo novo coronavírus e tudo o que o envolve, o Mindfulness (atenção plena) pode ser uma prática importante para que haja conquista do bem-estar mental.

Isso porque, quanto mais centrados e tranquilos nos mantivermos neste conturbado momento, mais mentalmente saudáveis e produtivos poderemos ficar.

Além disso, existem aplicativos e materiais livres na internet, como áudios e vídeos que podem auxiliar a entender esta prática, desde que sejam verificadas a procedência e a qualidade do que está sendo oferecido.

Pratique!





As medidas de isolamento social adotadas para conter o avanço da pandemia COVID-19, impõe a todos nós o desafio em conciliar nossas rotinas diárias com as rotinas de trabalho, o cuidado com a alimentação e educação dos pequenos.

Equilibrar as refeições não é uma tarefa fácil, pode ser clichê, mas a verdade é que cozinhar é um ato de amor, é um ato de cuidado que invade nossos sentidos e emoções, gerando lembranças passadas, pelo cheiro, sabor e imaginação. Através da culinária, muitas famílias terão momentos únicos e de muita diversão juntos, além de saborear as gostosuras que produziram.





Quem tem um animal de estimação?

Todos os animais têm uma importância singular para cada pessoa;

Um animal de estimação pode ser uma boa companhia em tempos de isolamento social, mas não esqueça que ele exige cuidados todos os dias e muito afeto.

Algumas brincadeiras dentro de casa são possíveis.

O animal de estimação proporciona a sensação de conforto ao indivíduo;

Ter um animal de estimação, deve gerar responsabilidade com o outro.

Com cuidado todos nós podemos nos divertir !



100

Um olhar EMPÁTICO ...

Número de curados da covid-19 no Brasil aproximadamente 790.040 mil pessoas;

Percentual de curados aproximadamente no estado do Rio Grande do Sul é de 70%;

Na cidade de Santiago/RS o número de pessoas curadas aproximadamente é de 64.

Existe a necessidade de exercitarmos a empatia com os pacientes contaminados pela COVID-19.

A discriminação da pessoa contaminada pelo coronavírus é muito alta em nossa sociedade, gerando sofrimento psíquico.

A exclusão a essas pessoas produziu na mídia a necessidade de omitir a identidade das pessoas infectadas, para preservação de sua integridade física e moral.

Urgente, em nossa sociedade sentimentos e relações mais humanizadas e inclusivas nas interações sociais.



A Psicologia é a profissão que busca entender os comportamentos e as funções mentais do ser humano.

Aplicando métodos científicos para compreender a psiquê humana a atuar no tratamento, na prevenção de doenças e promoção de saúde.

A nossa atuação no momento de pandemia COVID-19 está também na linha de frente, pois a psicologia prioriza o bem-estar e a qualidade de vida do sujeito.

Você não está sozinho nessa!

Acadêmicas de Psicologia - URI Santiago

Thayara Carlosso Irion
Ana Délis S. da Silva
Nitheli Cardoso Bissaco
Andressa Bittencourt Flores
Kályta Wutzki Pinto Chaves

Prof^a. Supervisora Fernanda Barichello

O informativo está vinculado as práticas
de estágio em institucional.



Apoio:



2020