

CORONAVÍRUS E SAÚDE MENTAL

como lidar com o
Desconforto
Emocional em
períodos de
isolamento



COVID-19

O Coronavírus, causador da pandemia global, pertence a uma família de vírus (CoV) que já circula no Brasil. Os vírus dessa família podem causar desde resfriados comuns a doenças mais graves.



O QUE VOCÊ PRECISA SABER E FAZER

Evite o contato com outras pessoas em lugares fechados ou aglomerados (isso ajuda a frear a disseminação).

Caso seja **inevitável** sair de casa, algumas medidas como:

- Usar Máscara;
- Não pegar transporte público em horário de pico;
- Não cumprimentar as pessoas com beijos, abraços ou apertos de mão;
- Manter distância de pelo menos 2 metros das outras pessoas ajuda a diminuir a contaminação.

Além disso, é importante evitar:

O contato com superfícies de locais públicos. Sempre que isso acontecer, lembre-se de lavar imediatamente as mãos

com água e sabão ou de higienizá-las com álcool em gel.



ISOLAMENTO SOCIAL

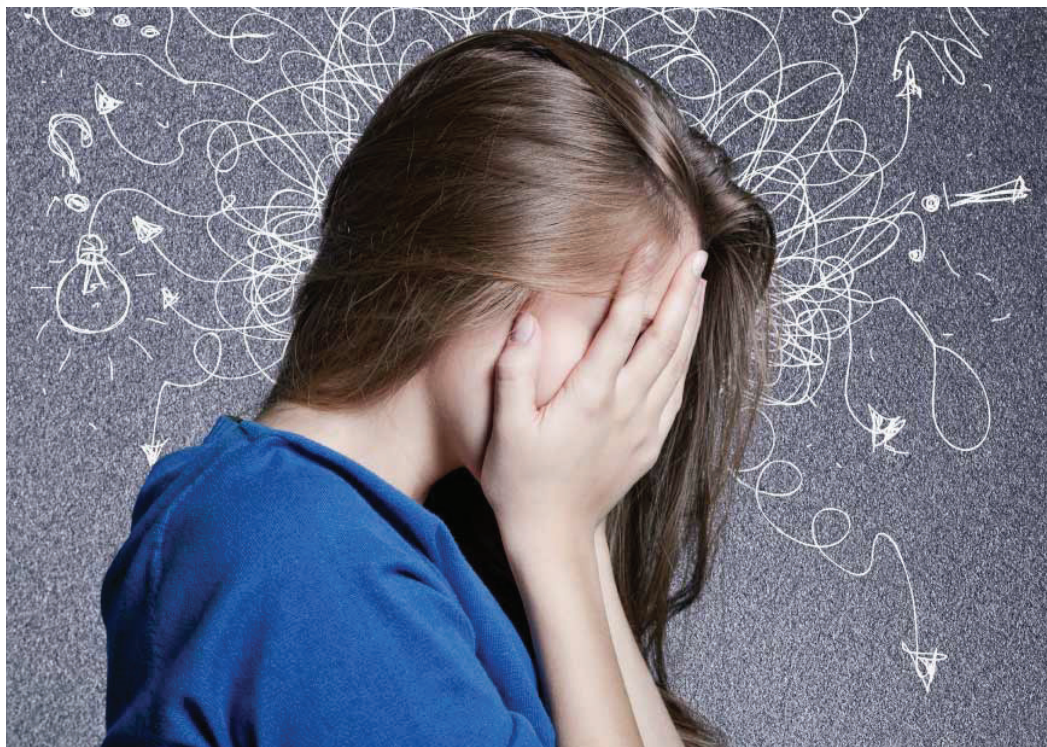
- Em períodos de isolamento é possível que o desconforto psicológico se instale, aumentando os níveis de ansiedade.
- Quaisquer fatores desconhecidos e incertos fazem com que todos se sintam inseguros, principalmente em casos como esse, de âmbito mundial.
- Esse material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos dessa nova rotina, que tem assustado e desorganizado os padrões de comportamento de muitas pessoas.



EVITAR

Excesso de informações desnecessárias

Isso pode gerar ansiedade!



**FAKE
NEWS**

- Procure assistir aos **noticiários uma vez ao dia** e não caia na armadilha do excesso de informações, muitas delas podem ser falsas ou exageradas – FAKE NEWS. Isso pode levar a um estado mental de constante alerta, prejudicando a capacidade de discernimento.

“Você tem condições de filtrar e impor limites diante das exposições que alterem seu estado de humor”



EVITAR

Pensamentos vitimistas
Isso pode distorcer a realidade!





- O manter-se isolado não é uma punição e sim, uma preservação e contribuição para o bem comum.
- Essa não é uma condição definitiva. Em breve, tudo voltará ao normal!

“Você tem condições de ressignificar esse momento e dar sua contribuição”



EVITAR

Ideias pessimistas

O pessimismo impede a percepção de novas oportunidades!





- O pessimista vê dificuldade em qualquer oportunidade, ficando sempre impedido de pensar alternativas para os problemas.
- É uma boa hora para esquecer as desculpas e começar a dar atenção às atividades que você deixa de lado no dia a dia.

“Você tem condições de pensar diferente para aliviar as dores do momento atual”



EVITAR

Ficar sem fazer nada
O ócio pode produzir desânimo!





- A falta de ocupação pode conduzir a um estado de desânimo.
- Quantas vezes você já reclamou de não ter tempo para fazer algo que gosta?

Com certeza agora é o momento de investir em algum hobby, como pintar, desenhar, escrever ou ler, em aprender a cozinhar, praticar alguma atividade física ou mesmo a meditação.

“Você pode manter-se ativo e produtivo, mesmo dentro de casa”



EVITAR

Uma agenda sem compromissos
Estabelecer uma rotina diária auxilia na organização e
qualidade de seu tempo!!





- Essa nova realidade pode desorganizar a rotina diária e produzir insegurança ou angústia.
- Organize seu tempo, incluindo períodos voltados a sua atividade profissional (ler um livro, fazer pesquisas de atualidades).
- Se estiver em regime home office, respeite intervalos como o almoço, café e término do expediente. Não abra mão do tempo livre e da interação com outras pessoas da casa.

“Gerencie sua vida, sem perder de vista seus propósitos mais elevados, mesmo com as incertezas do momento atual”



EVITAR

Viver numa perspectiva individualista
Considerar as regras para uma boa convivência coletiva!





- Estamos vivendo uma situação em que não há espaço para o egoísmo. As palavras da vez são empatia e consciência coletiva. Muitos de nós nunca vivenciamos uma crise como essa e estamos assustados.

“Você tem condições de colaborar para manter um ambiente de coletividade harmonioso”



- Portanto, não vamos desanimar!
- Temos a oportunidade de aprender com tudo isso. Esse é o desafio para esses tempos difíceis.
- Podemos encontrar uma forma de viver, reconhecendo e lidando com a angústia, sem ignorá-la ou deixar que ela nos domine.



INFORMAÇÕES

Secretaria de Saúde: 3404.9630

Ambulatório de Saúde Mental: 3497.3853

CAPS: 3443.3432 | 3443.4428 | 3444.3892

Expediente:

Andresa Cristina Medeiros Barros (Diretora de Atenção Secundária)

Daniela Waseda Caetano (Psicóloga Caps 2)

Elisabete de Miranda Gonçalves (Psicóloga Ambulatório de Saúde Mental)

Gabriela Simonetti da Costa (Psicóloga Ambulatório de Saúde Mental)

Mayra Antoniêta Vasconcelos Araújo (Psicóloga/Chefe Divisão de Especialidades)

Pedro Henrique Pirovani Rodrigues (Psicólogo Caps Infantil)

Vivian Maria Calderan Martim (Psicóloga Ambulatório de Saúde Mental)

Equipe do Ambulatório de Saúde Mental, Caps AD, Caps II e Caps Infantil

Prefeitura Municipal de Limeira
Secretaria Municipal de Saúde
Assessoria Departamental de Saúde Mental



FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

CORIZA + TOSSE
FIQUE EM CASA

FEBRE + TOSSE OU DIARRÉIA OU PERDA DE
OLFATO OU DOR DE CABEÇA OU DOR NO CORPO
UNIDADES DE REFERÊNCIA

SINTOMAS ACIMA + FALTA DE AR
SERVIÇO DE URGÊNCIA (PAs, Hospitais e SAMU)

* UNIDADES DE REFERÊNCIA:

UBS Nova Europa

R. Dona Eliza Sthalberg, 366 - Jd. Nova Europa

UBS Novo Horizonte

R. Nelson Ferraz da Silva, s/n - Jd. Novo Horizonte

UBS Boa Vista

R. Castro Barreto, 162 - Jd. Boa Vista

UBS Morro Azul

R. Oswaldo Bertolini, 500 - Jd. Morro Azul

UNIDADE HUMANITÁRIA

Av. Dona Antonia Valverdi Cruañes, 450 - Jd. Piratininga

TELESAÚDE: 3404.9867 / 3404.9871 / 3404.9606/ 3404.9751 / 3404.9684



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMEIRA



ESTADO DE SÃO PAULO - BRASIL

Unindo forças por uma cidade melhor