

CORONAVÍRUS

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19



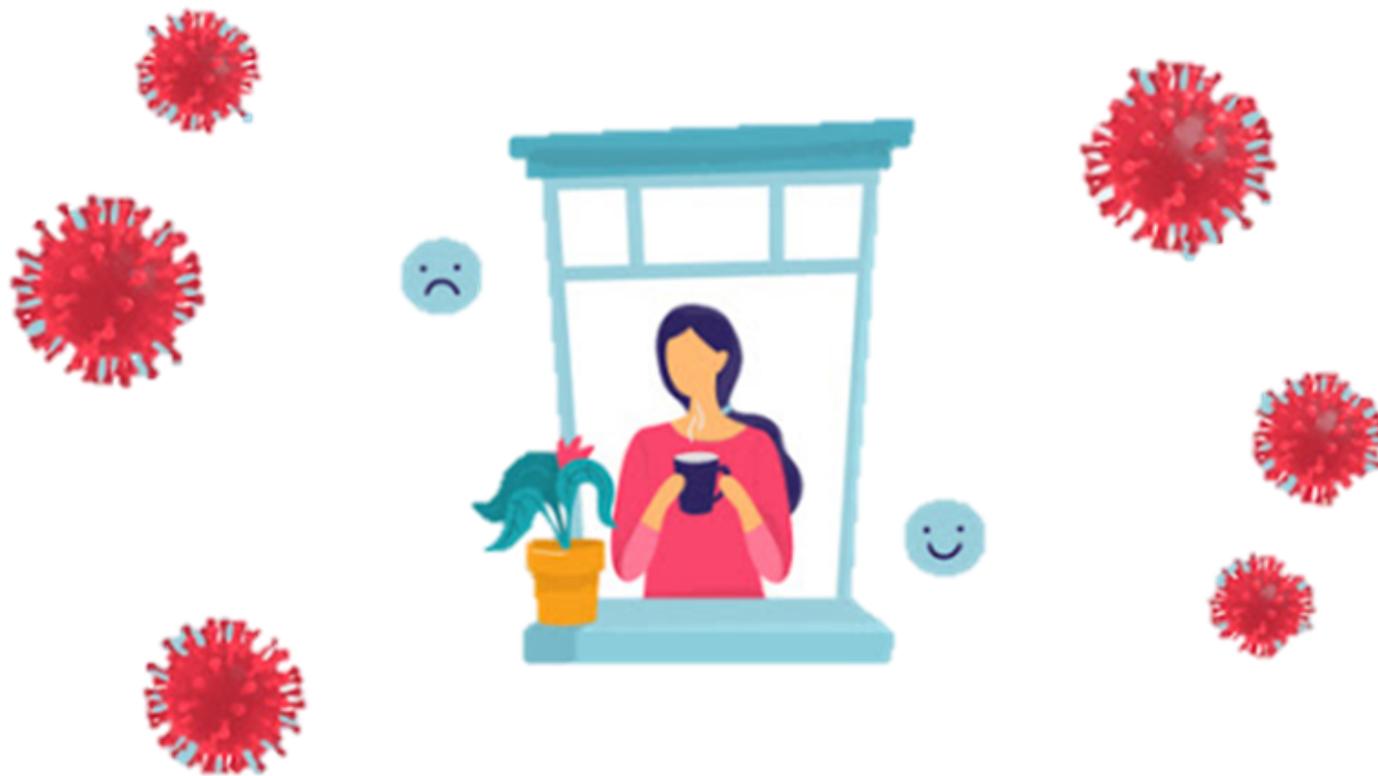
Universidade Federal
de São João del-Rei



RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DO ADOLESCENTE



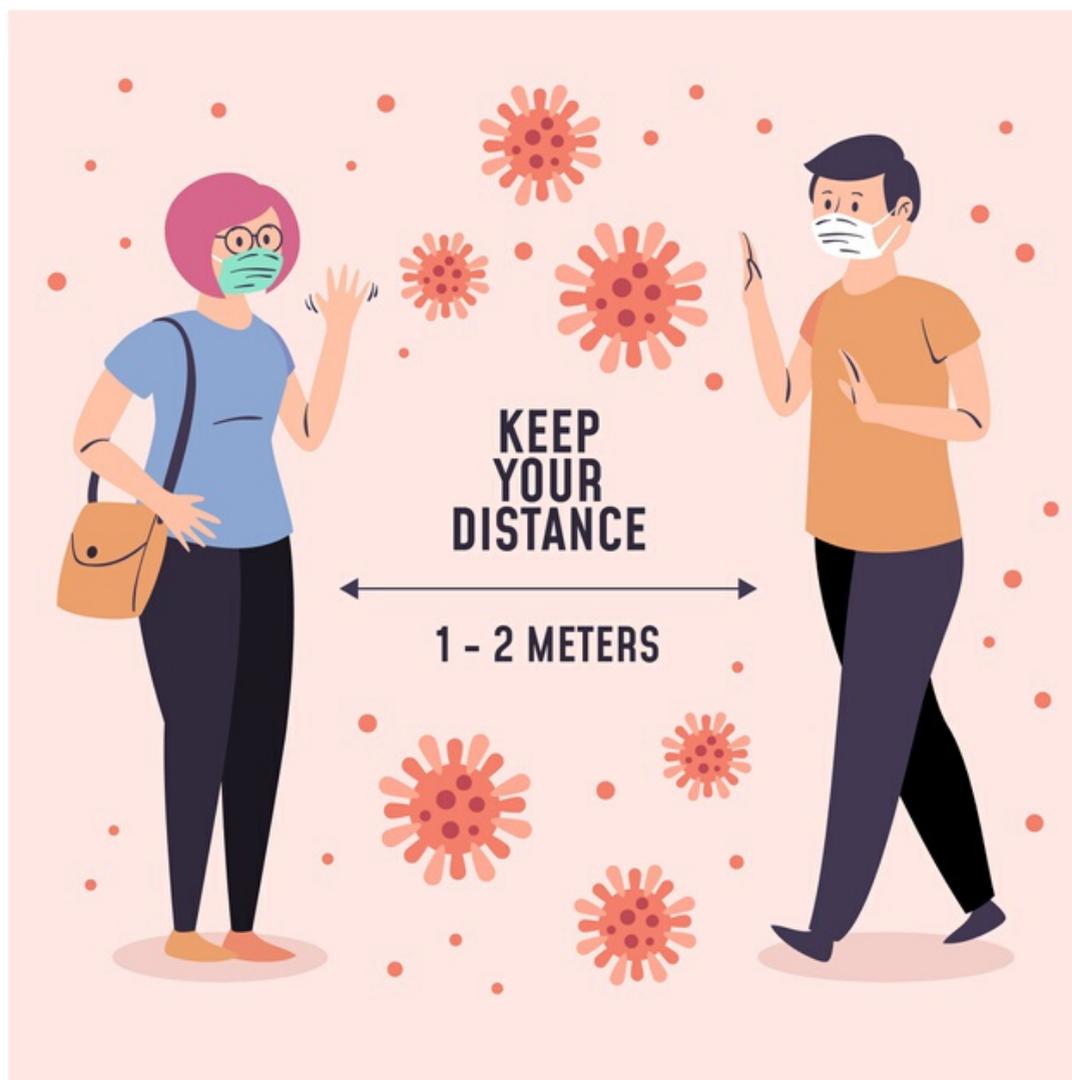
SEMUSA  



Cuide da sua saúde mental

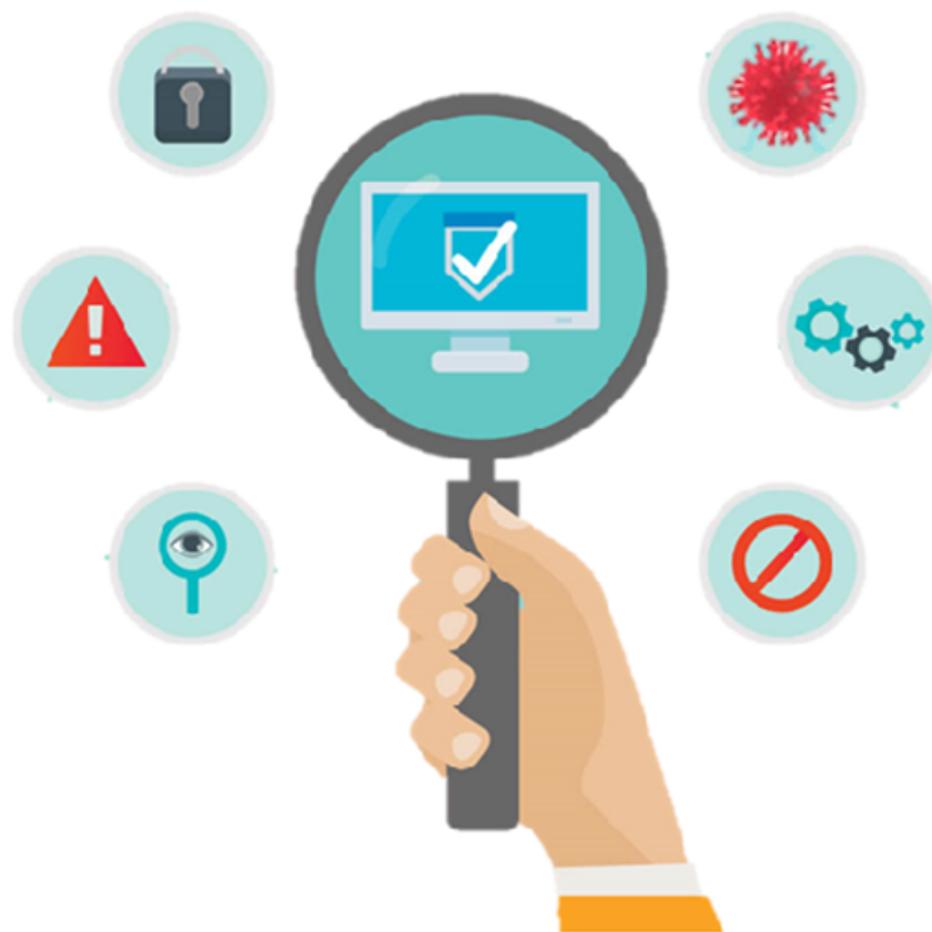
Ela também é fundamental para enfrentar o COVID-19 e prevenir transtornos mentais como depressão, síndrome do pânico e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

O distanciamento social e a ameaça de adoecer aumentam os níveis de estresse, ansiedade, tristeza, angústia e depressão e podem levar ao abuso de álcool e drogas.



Alguns cuidados devem ser tomados para manter seu bem-estar psicológico.

Mantenha-se informado por fontes seguras, por exemplo Ministério da Saúde.



Filtre os conteúdos que não te fazem bem, evitando o excesso de informação.

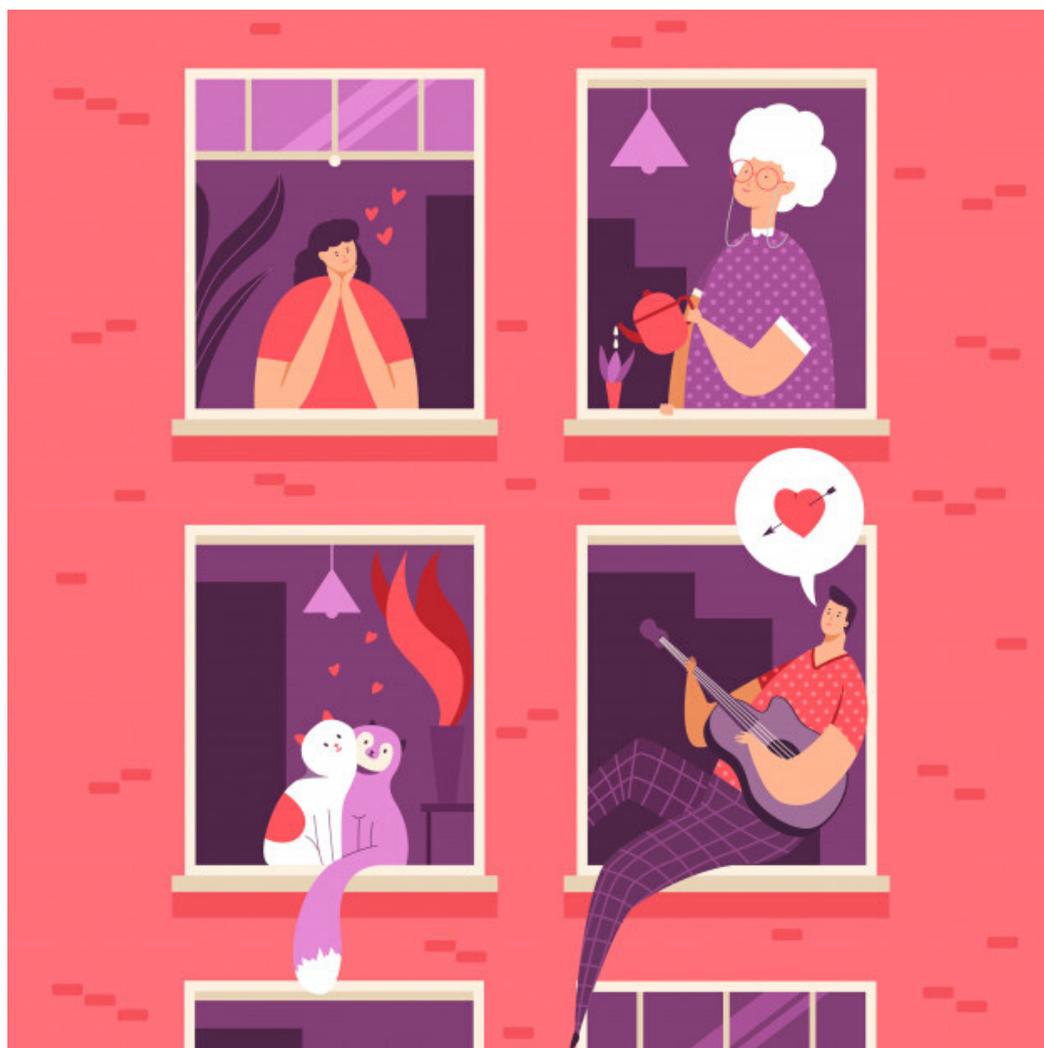


Faça coisas que você goste para diminuir o estresse.

Crie um ritual de autocuidado.

Ouçã sua playlist favorita, leia livros, veja filmes, organize sua casa, realize cursos online.

Aproveite também para mandar uma mensagem especial para aquele amigo que não tem notícias há tempo, ou para quem necessite de apoio. Mesmo que virtual, mantenha o vínculo.



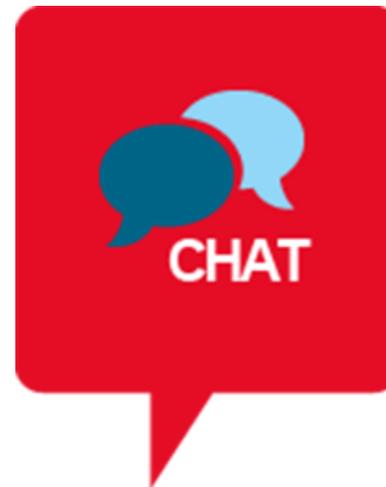
O foco é isolar o vírus, não o afeto humano!

Identifique
pessoas em que você confia para falar sobre seus
sentimentos. Isso pode ajudar você
a aliviar suas preocupações e ansiedade.

**Foque no
que é
possível e
no que
pode ser
feito.**



Caso se sinta ansioso e deprimido, procure um profissional que possa lhe ajudar, como um psicólogo, enfermeiro ou médico.



Você também pode ligar para o CVV – Centro de Valorização da Vida, que atende de forma gratuita, sob total sigilo.

Basta ligar no número 188, mandar e-mail ou chat 24 horas, todos os dias. O endereço eletrônico da página é <https://www.cvv.org.br>.



REFERÊNCIAS

CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS.
Laboratório de Terapia ocupacional e saúde mental La Follia, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na
Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. **Fundação Oswaldo Cruz**,
2020.

O NOVO CORONAVÍRUS e a nossa saúde mental. Diretor: Assessoria de
Comunicação da Fiocruz Brasília, Produção: **Fiocruz Brasília**. Brasília:
Fiocruz, 2020. 2 arquivo MP4 (2 mim 28s), son., color.

OZAMIZ-ETXEBARRIA, Naiara, et al. Níveis de estresse, ansiedade e
depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte
da Espanha. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, mar. 2020.
Disponível em <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1034/nveis-de-estresse-ansiedade-e-depresso-na-primeira-fase-do-surto-de-covid-19-em-uma-amostra-no-norte-da-espanha>. Acesso em 22 abr. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. Como manter a saúde mental em
época de Covid-19?. **Bee touch**, 2020.

AUTORES

Ana Carolina Malaquias - Fisioterapeuta

Geisilane Nogueira da Silva - Psicóloga

Luiz Carlos da Silva Junior - Enfermeiro

Mariana Silva Guimarães de Menezes - Dentista

Nadinara Costa Ferreira - Nutricionista

Sabrina Brombim Zanchetta - Assistente Social

Thaylla Haydée Silva Pinto - Fisioterapeuta

Residentes da Equipe Multiprofissional em Saúde do Adolescente

COLABORADORES

Elaine Cristina Dias Franco - Comissão de Residência

Multiprofissional da UFSJ/CCO

Joseane da Silva - Coordenadora do Alô Corona/SEMUSA

Vânia de Sousa - Psicóloga Preceptora