

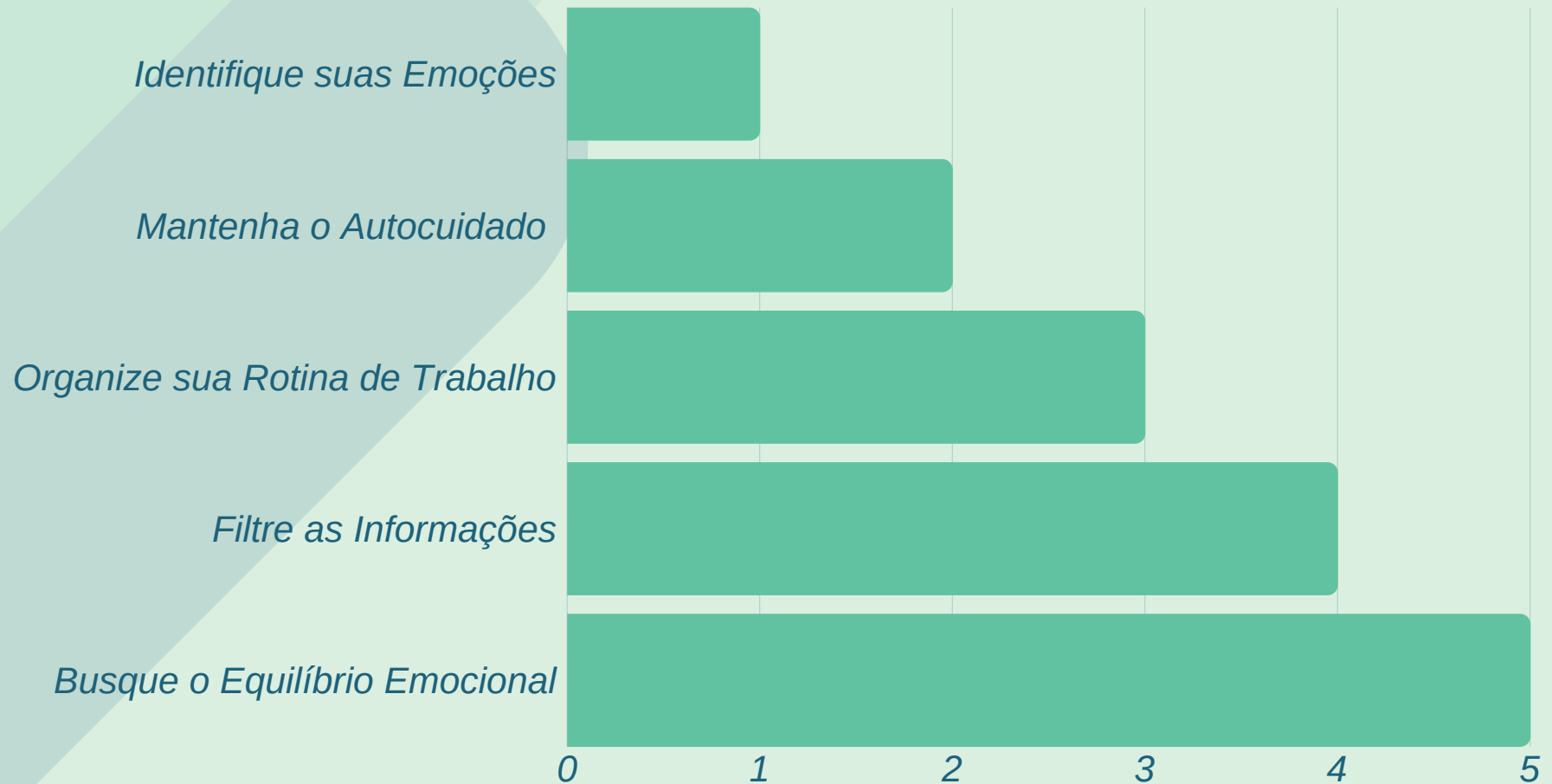
COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA.

*MATERIAL ELABORADO PELA EQUIPE DE
PSICOLOGIA SANTA CASA PRUDENTE.*

*BIANCA KUROCE
CINTHIA ANDREASI
LEONARDO RATTI*



A INTENÇÃO DESSE MATERIAL É AUXILIAR NO MANEJO DO ESTRESSE, SABEMOS QUE O SOFRIMENTO É JUSTIFICÁVEL E POR ISSO A IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL.



IDENTIFIQUE SUAS EMOÇÕES

É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise.



Não hesite em consultar um profissional caso o seu estado de ansiedade, medo e ou estresse fiquem incontroláveis. Procure a rede de apoio psicológico disponibilizada pela Santa Casa de Presidente Prudente.

Os sintomas de desgaste e estresse podem aparecer da seguinte forma:

- Sentimento de opressão ou preocupação excessiva;
- Sentimento de cansaço a maior parte do tempo;
- Dormir pouco (insônia, pesadelos, despertar-se várias vezes.);
- Irritabilidade;
- Perder o interesse em atividades que realizava;
- Tristeza e culpa;
- Dores físicas;
- Entre outros...

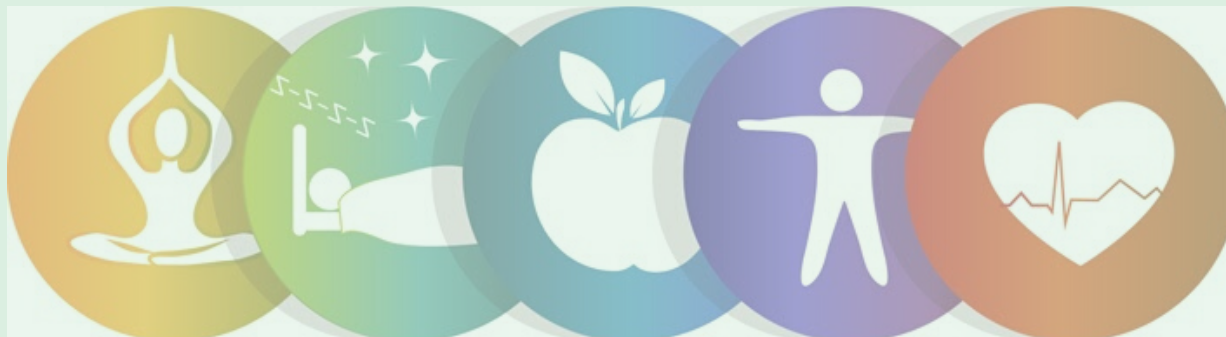
Esses são alguns sinais que evidenciam a falta de equilíbrio mente/corpo. O cuidador também precisa de cuidados, para isso elegemos algumas dicas que podem amenizar esses sintomas.



MANTENHA O AUTOCUIDADO

Estabeleça ações que promovam saúde:

- Alimente-se nos horários;
- Respeite os intervalos de descanso;
- Beba bastante água;
- Respire corretamente ou lembre-se de respirar quando sentir a ansiedade crescer;
- Pratique alongamentos;
- Valorize o que lhe faz bem;
- Mantenha conectado com pessoas que faz bem a você.



ALERTA!



Cuidado para que em momento de estresse não desconte em vícios, jogos, comida, compras ou em pessoas a sua volta (brigas, reclamações, negatividades entre outros...).

ORGANIZE SUA ROTINA DE TRABALHO

O planejamento é fundamental!

- 1- Reflita sobre a sua função e como pode contribuir neste momento;
- 2- Organize seu tempo, faça um check-list das atividades que pretende realizar no dia;
- 3- Mantenha foco em suas atividades, priorizando as de urgência das rotineiras;
- 4- Zele por uma comunicação acessível, transparente e assertiva.

Em momento como este, o trabalho em equipe se torna indispensável!



FILTRE AS INFORMAÇÕES

INFORME-SE

Reúna orientações que o ajudarão a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções.

Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS, boletim diário do hospital e instituições públicas de saúde.

Limite a preocupação e inquietação, diminuindo que você passa assistindo e/ou ouvindo notícias que considere alarmantes.

Cuidado ao repassar informações.



BUSQUE O EQUILÍBRIO EMOCIONAL



Recorra as habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida.

Utilize essas habilidades para ajuda-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período desse surto.

"Somente pela ação enfrentamos o medo, a tristeza e a raiva; encontramos a alegria e o amor, gerando resultados e concretizando nossos sonhos."

PENSANDO EM VOCÊ QUE ESTÁ EM CASA:

- Mantenha a rotina (hora para acordar, comer, dormir, tomar banho, e cuidar da casa);
- As coisas precisam estar organizadas (arrume sua cama, limpe sua casa, lave os pratos, deixe a casa arejada, tenha atividade);
- Comunique-se (utilize-se das tecnologias para conversar, dialogue com as pessoas que estão ao seu redor, ouça e expresse seus sentimentos à sua família);
- Não perca o bom Humor (leveza não é desdenhar, mesmo em quarentena podemos deixar a vida um pouco mais leve);



Seja gentil com
você e com os
outros!

