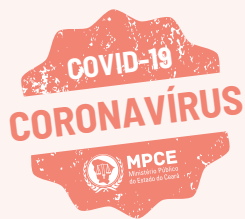


SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



Alessandra Xavier
- Professora fundadora do
curso de Psicologia da UECE



MPCE
Ministério Público
do Estado do Ceará



CEAF
CENTRO DE ESTUDOS E
APERFEIÇOAMENTO FUNCIONAL



**VIDAS
PRESERVADAS**
O MP e a sociedade pela prevenção do suicídio



ESMP
ESCOLA SUPERIOR DO MINISTÉRIO
PÚBLICO DO ESTADO DO CEARÁ

Sumário

Orientações sobre cuidados com a sua saúde mental	3
Cuide do sono	4
Alimente-se de forma adequada	5
Mantenha contato com as pessoas	6
Mantenha seu corpo ativo	7
Cuide das atividades domésticas	8
Envolve-se com atividades de arte e cultura	9
Cuide dos pensamentos	10
Outras dicas	11



Orientações sobre cuidados com a sua saúde mental

Passar por momentos difíceis e situações impactantes, que nos assustam, mexem com nossa rotina e causam perdas e sensação de insegurança, podem afetar a nossa saúde mental. Algumas pessoas passam a ter dificuldade para dormir, outras podem ficar mais irritadas e algumas choram com maior frequência. A forma de expressarmos nossas dores, medos e inseguranças pode ser muito ampla. Entretanto, é possível construirmos ou desenvolvermos recursos para manter nosso bem-estar e aprimorarmos nossa capacidade de permanecermos tranquilos e capazes de cuidarmos de nós e dos outros. Este material foi pensado para oferecer algumas sugestões que podem lhe ajudar a cuidar melhor de si. Veja se alguma destas dicas pode ser útil e crie outras que lhe façam bem e ampliem sua capacidade de confiar e gostar de si, mantendo a esperança de resolver os desafios que a vida apresentar. Quando cuidamos de nós, mesmo com ações simples, ampliamos nossa confiança, autoestima e esperança.





Cuide do sono

- Evite tomar café ou outros estimulantes perto da hora de dormir;
- Prepare o ambiente onde vai dormir para que esteja calmo e acolhedor;
- Não fique olhando o celular na cama ou na rede antes de se deitar;
- Evite muita atividade física perto da hora de dormir;
- Tente manter um horário regular de sono;
- Se tiver crianças, leia um livro ou conte uma história para elas que possa acalmá-las antes de se deitarem. Também peça que elas usem o banheiro antes de dormirem;
- Evite ler notícias que lhe deixem preocupado(a) antes de deitar;
- Procure uma música instrumental que lhe relaxe e coloque em um volume baixo;
- Desative as notificações do celular enquanto dorme.

Alimente-se de forma adequada

- Prefira se alimentar de frutas e legumes;
- Não coma muito açúcar nem gordura;
- Não exagere no café, nos refrigerantes, no cigarro e na bebida alcoólica;
- Mantenha horário regular de alimentação;
- Se estiver com mais pessoas em casa, organize um horário para que todos, juntos, façam as refeições e aproveite para ser um momento de partilha de assuntos agradáveis.



Mantenha contato com as pessoas

- Embora em situação de distanciamento físico, é importante manter contato com as pessoas afetivamente significativas para você;
- Ligue, mande mensagem de texto, faça chamada de vídeo, deixe mensagem nas redes sociais e escreva cartas que possam ser entregues depois da quarentena. O que vale é expressar seu amor e carinho por aquela pessoa;
- Lembre-se de, nas conversas, falarem sobre coisas agradáveis, lembrem bons momentos e buscarem apoio uns nos outros;
- Peça ajuda quando precisar conversar. Tente falar com alguém que você considera que se importa com você, seja um familiar, amigo, colega de trabalho, namorado ou namorada, crush ou líder religioso;
- Caso não consiga entrar em contato com alguém, lembre que existem canais que você pode utilizar para pedir ajuda como o CVV 188. Caso precise de ajuda médica urgente, pode sempre contar com o SAMU 192.



Mantenha seu corpo ativo

Nosso corpo faz parte de quem nós somos e estabelece uma comunicação importante com nossos pensamentos e nossas emoções, contribuindo para a saúde mental. Por isso:

- Mantenha o corpo ativo com pequenos exercícios, que sejam adequados à sua idade e condição física;
- Mantenha o cuidado com a higiene pessoal e o zelo com seu corpo.



Cuide das atividades domésticas

A manutenção de uma rotina possui uma função especial na nossa vida, pois nos conecta com a sensação de importância, atividade e organização do mundo. Sentir que a vida possui um ritmo e que, mesmo que esteja privado das ações habituais fora de casa, é possível realizar atividades prazerosas e com regularidade, possui uma função de estabilidade e segurança. Por isso:

- Encontre algo que possa manter com frequência, seja uma agenda de estudo, envolvimento em algum projeto ou participação em atividades regulares coletivas;
- Manter uma rotina de cuidados com as atividades domésticas também é importante. As crianças podem participar, de acordo com a idade e responsabilidade que possam assumir. Sentir-se útil e contribuir com o grupo social é fortalecedor de vínculos e da autoestima;
- Arrumar a casa, preparar as refeições, verificar se tem água na geladeira, lavar e enxugar louça, cuidar da reciclagem do lixo, organizar roupas e armários são algumas das atividades que podem ser feitas.



Envolva-se com atividades de arte e cultura

A arte possui uma função poderosa para nossa saúde mental. Ela pode nos ajudar a expressar e reconhecer emoções difíceis; lidar com dor, angústia, medo e desespero; ajudar a chorar e a falar sobre assuntos complexos, perdas e ansiedades; e a encontrar soluções para problemas difíceis. A arte pode ampliar a nossa alegria e nos conectar com sentimentos de esperança e bem-estar. Por isso:



- Música, literatura, escultura, poesias, dança, desenho, pintura, teatro e cinema são algumas das inúmeras expressões artísticas que você pode experimentar, quer seja para apreciar ou tentar praticar;
- Existem várias possibilidades online para assistir a shows, visitar museus, ver espetáculos e ler livros. Experimente!
- Ouse colocar o que sente através de alguma expressão artística. Conseguir dar forma ao que sentimos é um bom início para lidarmos com sentimentos e emoções e, assim, podermos falar sobre o que nos acontece;
- Somos seres que precisamos comunicar o que se passa conosco. Todos possuímos uma dimensão artística, lúdica dentro da gente. Todos temos um lugar que sonha e pode brincar, criando alternativas diante das situações mais difíceis. Esta pode ser uma boa oportunidade para explorar isso.

Cuide dos pensamentos

- Evite ficar conectado em notícias ruins que lhe geram ansiedade;
- Caso apareçam pensamentos negativos, tente prestar atenção ao presente, ao que está ao seu redor e nas coisas que estão sob o seu controle: sua capacidade de se cuidar e de manter a higienização e o isolamento;
- Se estiver muito ansioso, experimente um banho morno ou tomar água o mais lentamente que puder, em cada gole contando até cinco e respirando o mais devagar que conseguir. Outras opções são colocar uma música relaxante e praticar exercícios de respiração profunda, sempre pensando em coisas boas que você tem na sua vida e naquilo que lhe faz bem;
- Descubra, cuide dos seus limites e aceite os limites dos outros e os limites impostos pelas autoridades sanitárias. O vírus não existe somente para perturbar e atrapalhar a sua vida;
- Mantenha-se no presente, conecte-se com a sua história e com sua capacidade de ter sobrevivido e lidado com situações difíceis no passado;
- Faça uma lista das coisas que admira em você;
- Respire. Concentre-se naquilo que você pode controlar e não no que está fora do seu controle;



- Perceba os estímulos ao seu redor, use seus sentidos;
- Entenda que é temporário;
- Não segure as emoções. Se der vontade de chorar, chore; se estiver com medo, diga, expresse. Permita-se um tempo para se sentir vulnerável, frágil e pedir ajuda. Quando se sentir melhor, retome as atividades;
- Caso esteja trabalhando sob muita pressão, tire pequenos espaços para relaxar, olhar a natureza, ouvir uma música, fechar os olhos tranquilamente e pensar em algo divertido. Fazer pequenas quebras é importante para aliviar a tensão e manter a cabeça leve.

Outras dicas

- Não desloque suas angústias e medos para compras em excesso;
- Tenha paciência com os idosos e as crianças. Cuide da alimentação deles, oriente sobre a higienização e converse com eles, oferecendo espaços para falarem sobre como se sentem;
- Caso faça acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, mantenha-se em contato com o profissional que lhe acompanha. Se não for possível, lembre-se de que as Unidades Básicas de Saúde, Hospitais e Caps estão todos funcionando e é possível obter ajuda;
- Não suspenda medicação nem passe a usar medicamento sem orientação médica;
- Caso sofra abuso sexual ou tenha notícia de casos, os canais de denúncia estão ativos:

- MPCE: (85) 9 8563-3302 / (85)9 9919-6723 /

secexec.violenciadomesticafor@mpce.mp.br

- Delegacia da Mulher: (85) 3108-2950 /

(85) 3108-2948 / (85) 3108-2951

- BO Eletrônico: www.delegaciaeletronica.ce.gov.br/bep



MPCE
Ministério Público
do Estado do Ceará



CEAF
CENTRO DE ESTUDOS E
APERFEIÇOAMENTO FUNCIONAL



**VIDAS
PRESERVADAS**
© MP e a sociedade pela prevenção do suicídio



ESMP
ESCOLA SUPERIOR DO MINISTÉRIO
PÚBLICO DO ESTADO DO CEARÁ