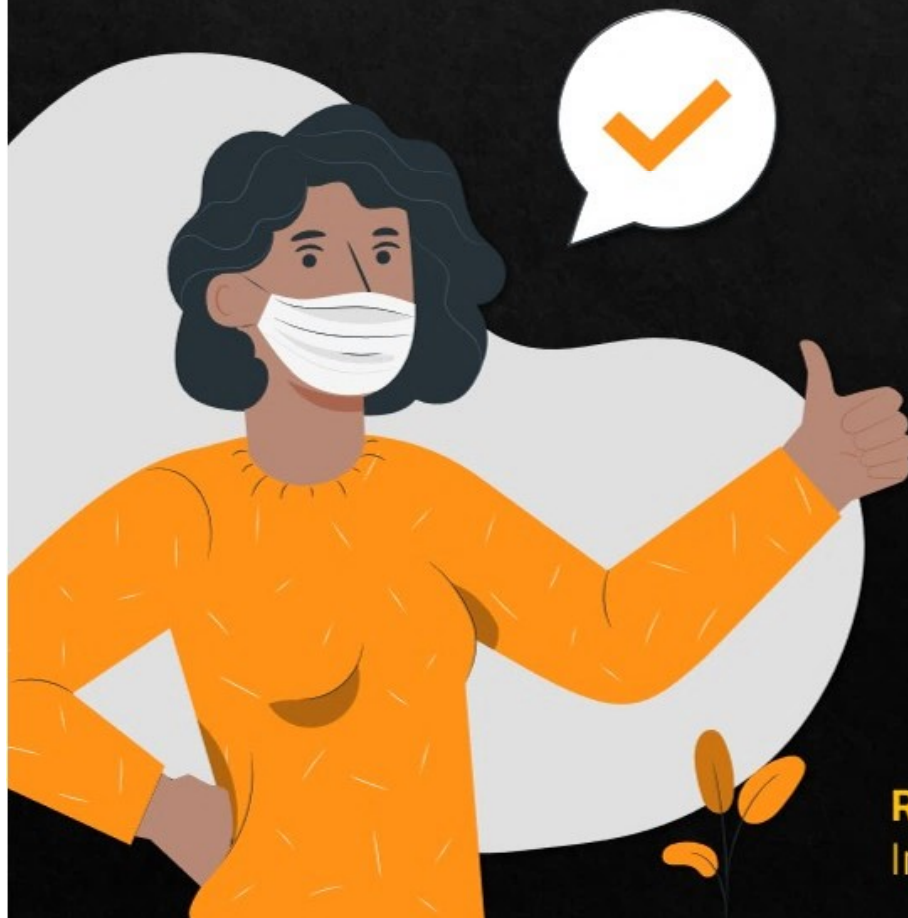


**APOIO:**



# PANDEMIA DE CORONAVÍRUS:

Cuide da sua saúde mental!



**REALIZAÇÃO:**

Internato em Enfermagem 2019.1

- A pandemia de **COVID-19** gerou inúmeras mortes e milhões de infectados, fazendo-se necessário o isolamento social, ou a famosa **quarentena**;
- Juntamente com o isolamento social, a grande repercussão negativa na vida das pessoas, podem levá-las a um **sofrimento psíquico**.

Dentre esses sofrimentos psíquicos, têm-se:

**ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

# SINTOMAS



**Irritabilidade**



**Insônia**



**Náuseas**



**Falta de ar**



**Desmotivação**



**Entre outros**

# COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS?

## Pratique a resiliência:

Descubra qual seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se: não durará para sempre.



## Conecte-se com as pessoas:

Aproveite o tempo com sua família e pessoas queridas.



## Pratique sua espiritualidade:

Faça orações e se aproxime de crenças/Deus.

# COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS?

## **Cuidado com o excesso de informações:**

tente não ficar conectado o tempo todo com notícias.

## **Cuide do seu corpo:**

tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável.

## **Faça coisas que você gosta:**

ouvir uma boa música, ler um livro ou assistir aquela série.



**Mantenha as rotinas familiares** sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Idosos, especialmente em isolamento social, ofereça a eles apoio emocional por meio de redes familiares.

Durante esse período de estresse, **esteja atento a seus sentimentos e a demandas internas.** Envolver-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar.



# CUIDADOS COM A POPULAÇÃO IDOSA



- **Higienizar com frequência as mãos** usando água e sabão ou álcool em gel (70%);
- **Manter restrição em relação ao contato social**, além de evitar apertos de mão, abraços e beijos quando cumprimentar as pessoas (**não é uma boa época para visitas, mas você ainda pode oferecer apoio emocional por meio de ligações ou chamadas de vídeo**);
- **Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca;**
- **Se espirrar ou tossir, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo ou lenço descartável**, descartando-o imediatamente e lavando as mãos;
- **Manter rotinas e tarefas regulares** sempre que possível;
- **Aprenda exercícios físicos simples** para fazer em casa todos os dias para **não reduzir a mobilidade.**

**E O MAIS IMPORTANTE...**

**FIQUE EM CASA!**

**MAIS INFORMAÇÕES:**

**Secretaria de Saúde do Estado do Ceará:**

[www.saude.ce.gov.br](http://www.saude.ce.gov.br)

**TeleSaúde:** 0800 275 1475

**Universidade Estadual do Ceará**

[www.uece.br](http://www.uece.br)

**Ministério da Saúde**

[www.coronavirus.saude.gov.br](http://www.coronavirus.saude.gov.br)

**Grupo CREARE**

<https://sites.google.com/view/grupocreare>