

 **EXTENSÃO**

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID -19

Franciele de Mello
Sofia Maribel Reese

Cursos de Graduação em Biomedicina e Farmácia – 0 Período
Responsável: Professora Esp. Lia Mello de Almeida



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?



**SAÚDE E BEM ESTAR
NA PANDEMIA**

DICAS DE AUTOCUIDADO

APRESENTAÇÃO

CARO LEITOR,

Em meio ao atual contexto mundial, que nos encontramos pela pandemia de Covid - 19.

Por medidas de segurança para toda população se faz necessário, o isolamento social regras e restrições de convívio social, assim como medidas e protocolos de cuidado.

Porém esse cenário muitas vezes, traz à tona um alto custo a saúde mental.

Atingindo milhares de pessoas e seu comportamento, sua rotina, seus planos em diversos níveis da vida desencadeando estresse e sofrimento psíquico.

Gerando muitas vezes sentimentos de medo, ansiedade, culpa, oscilações de humor, desespero, depressão entre tantos outros. A saúde mental esta ligada ao bem-estar físico e social e a sua manutenção, que exige de todos ações coletivas de cuidado e autocuidado.

Elaboramos esta cartilha, com intuito de favorecer hábitos e ações positivas no seu dia a dia.

Com objetivo de auxiliar em dificuldades emocionais e diminuir os impactos do estresse potencializado durante esse período.

Boa leitura!

O QUE É SAÚDE MENTAL?



È a definição de bem estar completo sendo ele físico mentale social. Este nos auxilia a perceber, compreender e interpretar o mundo a nossa volta. (OMS,2010).

E quando este equilíbrio é alterado, as consequências não são vistas somente no seu comportamento físico, mas também, no seu organismo principalmente em sua imunidade, na diminuição de hormônios, falta de energia, fadiga física e esgotamento mental, insônia, dores no corpo, transtornos alimentares entre outros.

Por isso, vamos pensar juntos de forma social. Será que a forma como você trata alguém ou é tratado te deixa saudável? E a forma que a sociedade impõe alguns padrõeste deixa saudável?

Dessa forma, te convidamos a refletir sobre como podemos treinar e melhorar sua atenção em relação a sua saúde mental no dia a dia.

EM ISOLAMENTO

DICAS DE AUTOCUIDADO



E se substituíssemos a idéia de isolamento. Com o seguinte pensamento: Diante de algo amedrontador qual seria seu local mais seguro e acolhedor ?

1. RETORNO AO LAR

Quando usamos o termo "isolamento" ele remete a sobrevivência e retorno ao nosso lar. O que pode garantir exatamente isso.

MANTENHA METAS E HORÁRIOS



Tenha uma rotina organizada em realização de atividades úteis ex: cronogramas de limpeza , refeições, estudo, relaxamento e exercícios físicos.

2. MANTENHA SUA ORGANIZAÇÃO

Essa rotina precisa ser flexível as suas possibilidades.

EM ISOLAMENTO

CUIDE DAS SUAS RELAÇÕES



Fortaleça vínculos afetivos com quem você ama.

Dedique um tempo para a família
cozinhar , jogos de tabuleiro, ver álbuns
de fotos antigas, realizar vídeos -
chamadas, contar histórias com os
avós.

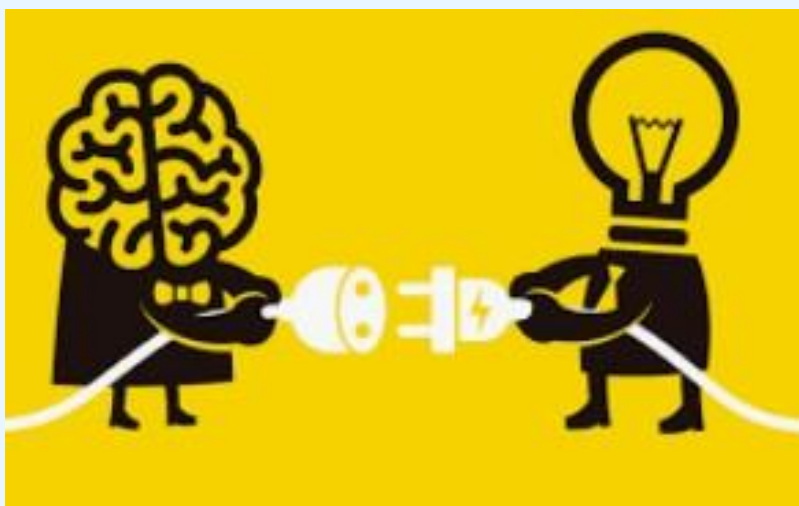
brincar com as crianças.

3. RESERVE UM TEMPO PARA QUEM VOCÊ AMA

Amigos, parentes, bichinhos de
estimação, cuide de plantas ou de uma
horta se desejar.

Todos merecem carinho e atenção permita -se.

APRENDA COISAS NOVAS E REORGANIZE SEUS PROJETOS



Realize cursos do qual tenha interesse, aprenda novos idiomas, projetos manuais, reforme ou recicle materiais em uso, retome seus projetos de vida e os reorganize.

4. RECONHEÇA SUAS HABILIDADES

Participe de grupos de estudo, fóruns, palestras online sobre assuntos do seu interesse, toque algum instrumento musical.

Se conecte a pessoas de outros locais e realize coisas que possam lhe dar prazer no seu dia a dia.

EM ISOLAMENTO

CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO E DO SEU CORPO



Coma mais frutas e verduras, faça exercícios físicos de acordo com as suas possibilidades.
Cuide do seu corpo e da sua mente.

5. SEJA GENTIL COM SEU ORGANISMO

Planeje refeições saudáveis, diminua consumo de álcool.
Teste novas receitas e habilidades.

EM ISOLAMENTO

PRATIQUE GRATIDÃO



Agradeça sempre pelos pequenos detalhes
Evite ficar muito tempo sozinho, procure sempre
por atitudes positivas.
Se necessário, procure auxílio de profissionais
especializados.

6. SEJA GRATO PELA SUA VIDA

Por fim, não sinta vergonha em pedir auxílio
quando não se sentir bem.
Respeite seus limites, seus níveis de ansiedade
e estresse e insegurança.
Faça exercícios de respiração, sempre procure
conversar com alguém da sua confiança.

ONDE PROCURAR AUXILIO?

Apoio para saúde mental ou risco de suicídio:

Disque Saúde 136

Sistema Único de Saúde (SUS)

Disque 188 <https://www.cvv.org.br/>

Centro de Valorização da Vida – CVV Disque 100
site: <http://www.disque100.gov.br/>

Rede que recebe diferentes tipos de denúncias, incluindo violação de direitos de crianças ou adolescentes, especialmente em casos de abuso ou exploração sexual.

Órgão para Atendimento Psicoterápico são os: Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) que prestam atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é a porta de entrada da Assistência Social.

Localizado prioritariamente em áreas de maior vulnerabilidade social, onde são oferecidos os serviços com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.

Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) é uma unidade pública da política onde são atendidas famílias e pessoas que estão em situação de risco social ou tiveram seus direitos violados.

Caso seu município não possua esse serviço, procure a Atenção Básica (UBS).



REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. COVID-19 O que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acesso em: 30 de maio de 2021.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2012.

GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 30 abr. 2021. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.

Créditos elaboração: Franciele M. e Sofia M. R Acadêmicas de Farmácia 4º Período.

Faculdades Pequeno Príncipe - Curitiba -Pr
Av. Iguaçu, 333 - Rebouças, Curitiba - PR, 80230-020
<https://faculdadespequenoprincipe.edu.br/>



**DIRETORIA DE
EXTENSÃO**

