



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA



**GUIA DE CUIDADO
DA SAÚDE MENTAL
NA PANDEMIA DA COVID-19
E ISOLAMENTO SOCIAL**

12242 06987
12326 87364
06987 23745
87364

25%

25%

12326 377
06987 074
87364 587
23745 858
76565

25%



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA

O período de enfrentamento da pandemia do covid-19, por meio do isolamento social necessário, vem contribuindo para que a ansiedade venha acompanhada de diversos sintomas:

- Medo e preocupações excessivas em relação a transmissão do coronavírus para si próprio ou para seus entes queridos;
- Insônia e até mesmo mudanças alimentares extremas;
- Agravo de doenças crônicas;
- Aumento no consumo de álcool, tabaco e/ou outras drogas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA

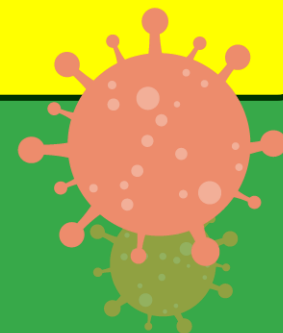
**CIENTES QUE PASSAR POR TODAS
ESTAS CIRCUNSTÂNCIAS NÃO É FACIL,
VAMOS DAR ALGUMAS ORIENTAÇÕES
PARA PRESERVAR A SUA SAÚDE
MENTAL.**



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA

1 - Filtre as informações. Ficar o tempo todo ligado nos meios de comunicação e conectado nas redes sociais só irá te bombardear de informações, te sobrecarregando de notícias que por vezes não transmitem a notícia corretamente. Procure informações em fontes confiáveis, como do Ministério da Saúde, Secretaria de Saúde do Estado (SESA), e nas redes sociais oficiais da prefeitura.





PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA

2 - Faça atividades em casa que gostaria de fazer, mas que antes não podia devido a falta de tempo. Faça algo que te distraia, que te traga tranquilidade e bem estar. Aproveite o tempo para ler um livro, contar histórias de sua infância para seus filhos, assista aquela série que antes não tinha tempo para assistir, assista filmes que te levante o humor.





PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA



3 - Planeje seu dia, sua semana, execute suas tarefas nos horários determinados. Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje. Execute aquele plano que você sempre deixava para depois, agora é a hora! Você pode adaptar o “ideal” ao “real” !





PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA



4 - Não passe o dia de pijama, se arrume, vista uma roupa do dia a dia, penteie o cabelo. São atitudes simples que ajudaram na sua produtividade, evitando a preguiça, elevando sua autoestima. Ligue para um amigo, faça video conferência, faça aquela receita que a tempos viu na internet, ouça musicas animadas enquanto executa suas tarefas em casa.



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA



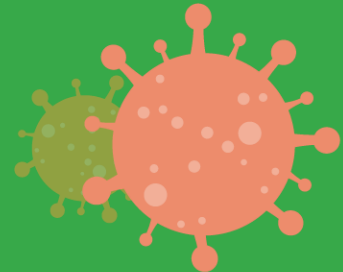
5 - Agora você tem tempo! Interaja de forma positiva com sua família, brinque com seus filhos, crie uma rotina de aprendizagem com eles, desenhe, pinte, modele com massinha, recortes, estude brincando, resgate brincadeiras da sua infância para brincar com eles, demonstrem afeto. Pare alguns momentos para ouvir seu vovozinho ou sua vovozinha que mora com você, caso não more, ligue para eles, demonstre que você se importa com o bem estar deles, demonstre empatia, converse com eles, tenha paciência, explique com calma a importância deles não saírem de casa, se coloquem a serviço caso eles precisem de algo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE

SOORETAMA

6 - Cuide do seu corpo. Faça exercícios de respiração, alongue-se, medite (aplicativos podem te ajudar com estes itens), faça refeições saudáveis e equilibradas nos devidos horários, beba bastante água. Faça exercícios regularmente, durma em horários adequados. Evite o consumo de álcool e/ou outras drogas.





FIQUE BEM!

**SUA SAÚDE MENTAL É MUITO
IMPORTANTE NESTE MOMENTO!**

SE VOCE PUDER, FIQUE EM CASA!



SEMUS

SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE



PREFEITURA MUNICIPAL DE
SOORETAMA

NAPS

PROGRAMA DE SAÚDE
MENTAL