



COMO MANTER
sua
saúde
mental
DURANTE A
QUARENTENA



*A saúde mental
pode ser potencializada
através de*
PEQUENAS ATITUDES



Manter-se em isolamento, como estamos fazendo durante a pandemia do novo coronavírus, pode ser cansativo para a mente. Por mais que fiquemos em casa, deixar de ver nossos amigos ou o simples fato de não sair para caminhar pode fazer com que fiquemos desanimados ou irritados. Por mais que seja difícil, não podemos esquecer que este é um ato de solidariedade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou algumas dicas¹, aqui resumidas, que você pode conferir abaixo:

- 1 Demonstre empatia, respeito e não crie estigma com os locais ou pessoas mais afetadas pelo coronavírus. É importante não responsabilizar nenhuma cultura diferente da nossa em um momento como este. Se focar na solução é melhor do que procurar culpados.

¹ Informações disponíveis em: <https://bit.ly/2WZBnsk>. Acesso em: 31 mar. 2020.

2 Mantenha-se informado, prezando sempre por jornais e sites de notícias confiáveis. Não acredite em boatos ou espalhe notícias que não tem certeza da fonte. *Fake news* podem te fazer mal e atrapalhar a vida de outras pessoas. Se não tiver certeza da fonte, não compartilhe.



3 Procure se atualizar com novas informações uma ou duas vezes ao dia. Se a quantidade de notícias lhe causa ansiedade ou preocupação, diminua a frequência com que você acessa esse tipo de conteúdo. Não sacrifique sua saúde emocional apenas para se manter sempre atualizado.



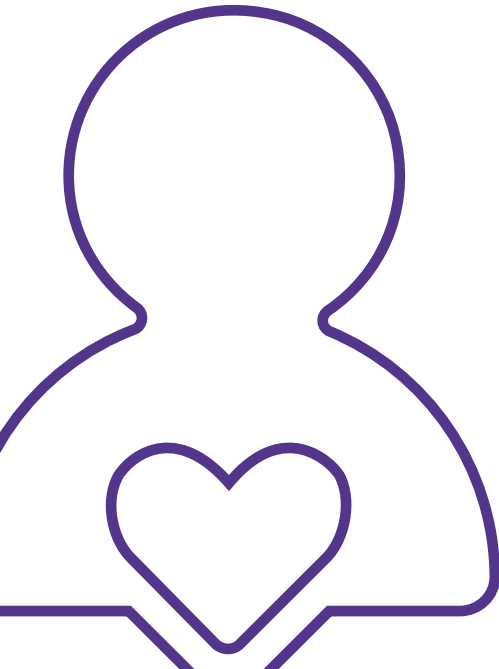


4

Leve a sério os cuidados recomendados por órgãos oficiais, como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, reconheça o papel dos profissionais de saúde e valorize o trabalho daqueles que precisam se expor para cuidar dos outros. Uma forma de agradecer a esses profissionais é ficando em casa e cumprindo com todos os cuidados necessários.

5

Aproveite o período em quarentena para ficar com a família. Exercite a criatividade orientando as crianças e cuidando dos idosos. Tente manter a harmonia familiar com atividades como fazer leituras, ouvir música, cozinhar com as crianças, entre outras que promovam a união. Se você puder, seja solidário com as pessoas em situação de maior vulnerabilidade. Ações solidárias ajudam na saúde mental de todos.



6 Mesmo dentro de casa, é possível fazer exercícios diariamente. Assim, você se manterá mais forte e disposto. A atividade física simples contribui no equilíbrio da saúde mental.



7 Não perca o contato com os seus parentes², mesmo que através do computador ou do telefone. Nessa hora, a tecnologia é uma forte aliada para não nos sentirmos sozinhos.

² Informações disponíveis em: <https://bit.ly/2UA4Jw2>. Acesso em: 31 mar. 2020.

PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-3>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Elisabete Agrela de Andrade

Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP) e professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Thiago da Silva Gusmão Cardoso

Doutor em Educação e Saúde na Infância e Adolescência pela Unifesp e professor no Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Parecereristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro

Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe

Rodrigo Follis

Gerente de projetos

Bruno Sales Ferreira

Editor associado

Alysson Huf

Preparação

Rui do Amaral

Designer gráfico

Ana Paula Pirani

Ícones

<https://thenounproject.com/>