CAPA

Saúde mental em tempos de pandemia

Alessandra Xavier - Professora fundadora do

curso de Psicologia da UECE

Realização: MPCE, Vidas Preservadas, CEAF e ESMP

Página 1

**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 egostar 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.

Página 2

**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 aconchegante;
* 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.

Página 3

**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.

Página 4

**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, lembrarem 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* oulíder 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.

Página 4

**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.

Página 5

**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.

Página 6

**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.

Página 7

**Cuide dos pensamentos**

* Evite ficar conectado em notícias ruins que lhe geram ansiedade;
* Casoapareçam 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 ede 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.

Página 8

**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.delegaciaeletrônica.ce.gov.br/bep](http://www.delegaciaeletrônica.ce.gov.br/bep)

☎Casa da Mulher Brasileira: (85) 3108-2948

☎Defensoria Pública: (85) 9 9763-4909 / (85) 9 8712-5180 / nudem@defensoria.ce.def.br