

Recomendações adaptadas a partir de material da FIOCRUZ (2020)

PET-Saúde/Interprofissionalidade  
GT Santa Maria da Boa Vista apresenta

# DICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Enfrentando a Pandemia de Covid-19



Estabeleça uma rotina diária para si e para a família, incluindo cuidados com o sono

1



2

Exercite seu corpo



Exercite também seu pensamento, por exemplo, dedicando-se a aprender algo novo, lendo livros ou por exercícios que estimulem seu raciocínio, pois somos um corpo vivo que pensa, sente e se movimenta

3



4

Faça exercícios de relaxamento, como perceber sua respiração e praticar meditação



5

Busque conteúdos e práticas que lhe ajudem a reestabelecer a confiança em si mesmo/a, seja de ordem intelectual, terapêutica, religiosa, espiritual, entre outras



6

Coma de modo saudável, sempre que possível



7

Escolha fontes de comunicação confiáveis para ter notícias e dose o tempo gasto buscando informações



8

Planeje e compre apenas o necessário para dar conta das necessidades de sua casa





9

Fique atento/a ao consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas



Crie momentos de convivência com quem



10

divide o espaço da casa com você, garantindo lazer e recreação, conversando, trocando informações, livros e filmes, etc



11

Mantenha contatos telefônicos ou online (ex., WhatsApp) com familiares, amigos/as, colegas, enquanto o encontro físico não for possível e lembre-se de que isso vai passar



12

Fique atento/a ao que você sente, ao que você precisa, aos seus limites

13

Busque ajuda especializada na cidade se perceber que não está sendo possível lidar com alguns sentimentos que lhe incomodam ou com a dificuldade de organizar a rotina



14

Tente lembrar de fazer o que lhe faz bem, usando recursos de autocuidado que você já conhece



15

Compartilhe ações e recursos de cuidado e solidariedade, pois é muito importante aumentar a sensação de pertença e conforto social



# E não esqueça...

...nesse período, o distanciamento social e o respeito às recomendações de cuidado com a saúde não são simplesmente uma obrigação ou imposição, mas atitudes de cuidado individual e coletivo

**"Cuidar do outro é cuidar de mim!  
Cuidar de mim é cuidar do mundo!"**

**(Mantra Nordestino)**

