

Durante a quarentena,

COMO CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL?




*Saúde e
bem estar
no trabalho*



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS

Como enfrentar o distanciamento social?

Equilíbrio é o caminho

A psicologia nos ensina que não devemos generalizar o comportamento humano.

Tampouco, devemos orientar de forma rígida o que se deve fazer ou seguir.



SINGULARIDADE

Cada ser humano é único e reage às situações da vida de forma diferenciada. O que funciona para uma pessoa pode não fazer o menor sentido para outra. Isso é próprio do ser humano, a sua singularidade.

ISOLAMENTO

Nos tempos atuais, com a necessidade de isolamento social para minimizar a proliferação do coronavírus, todas essas questões vêm à tona.

ANSIEDADE

Quem não apresentava quadro ansioso, pode vir a desenvolver.
Quem já era acometido por transtornos psicológicos, pode ter ser quadro agravado.

Isso ocorre porque momentos de crise como o que estamos vivendo costumam elevar o nível de estresse das pessoas.

SAÚDE MENTAL

Temos formas diferentes de lidar com a situação e cada um deve encontrar meios e formas de se tranquilizar e preservar ao máximo a sua saúde mental.

Dicas de enfrentamento

Como lidar de forma mais saudável com o distanciamento social?

Veja formas de tornar o dia a dia mais saudável e menos danoso à saúde mental

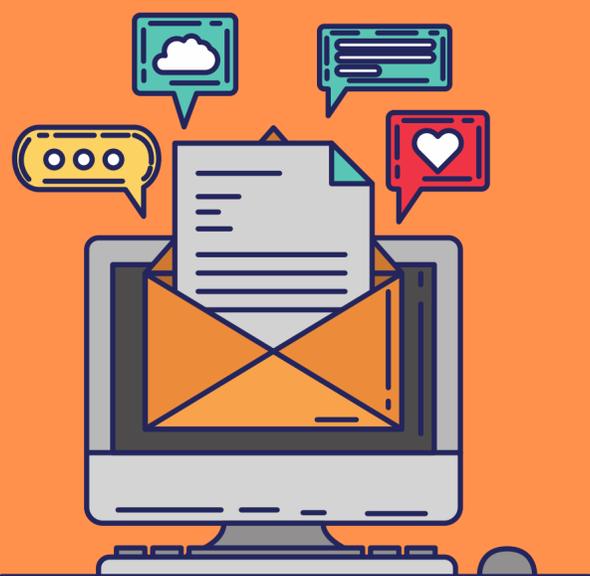


ROTINA

Reorganize uma rotina diária que possa ser flexibilizada diante da necessidade do momento e de seu estado emocional. É importante entendermos que estamos diante de uma nova situação de vida, que demanda uma readaptação e um novo ajustamento.

COBRANÇAS EXCESSIVAS

É comum nos sentirmos paralisados diante de uma situação estressora e preocupante como a pandemia. Cobrar-se excessivamente para ser produtivo nesse momento não é saudável. Aos poucos e sem pressa, organize a sua rotina, incluindo as obrigações e também a realização de atividades que te façam feliz, que você goste.



CONTATOS VIRTUAIS

O afeto nos chega de diferentes formas, não apenas fisicamente. Nesse período de crise, podemos utilizar as redes sociais em nosso favor, buscando contatos virtuais com familiares e amigos queridos.

Dicas de enfrentamento

Como lidar de forma mais saudável com o distanciamento social?

Veja formas de tornar o dia a dia mais saudável e menos danoso à saúde mental



SOLIDÃO

Isolamento social não significa necessariamente solidão. Demonstrar apoio, empatia e solidariedade, mesmo distante fisicamente dos outros, contribui para o melhor enfrentamento desse período de crise.

EXCESSO DE INFORMAÇÃO

É importante tentar não consumir informações e notícias de forma exagerada e de fontes pouco confiáveis. O excesso de contato com essas notícias pode aumentar consideravelmente crises de ansiedade e de medo. Busque fazer o que lhe traz bem-estar.



TRABALHO

Reserve tempo do dia para realizar atividades do trabalho, de forma a se manter ativo e se sentir útil, aproveitando a flexibilização de tempo. Respeite sempre suas limitações e estados emocionais, evitando a autocobrança excessiva.

Dicas de enfrentamento

Como lidar de forma mais saudável com o distanciamento social?

Veja formas de tornar o dia a dia mais saudável e menos danoso à saúde mental



CORPO E MENTE

Busque manter uma alimentação saudável e realizar alguma atividade física. É importante movimentar o corpo, mesmo que no ambiente doméstico. Pratique exercícios de meditação, respire e cuide da sua mente.

CRIATIVIDADE

Aproveite o momento para exercitar a imaginação e criatividade. Descubra um novo passatempo ou redescubra os antigos. Se tiver filhos, realize brincadeiras com as crianças.



VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

Este período pode ser uma boa oportunidade para olharmos para nós mesmos e praticarmos o autocuidado e o autoconhecimento.