



IASS

UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

TODOS JUNTOS CONTRA A COVID-19

SAÚDE MENTAL - A importância do Cuidar de Si



EVITE O ESTRESSE

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para conduzir suas emoções.



LIMITE O TEMPO DE ACESSO ÀS INFORMAÇÕES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

O excesso de notícias e de atenção dada a essas informações podem aumentar a sua ansiedade de forma desnecessária.



MANTENHA O EQUILÍBRIO

Gerenciar seus pensamentos, emoções e o seu bem-estar é crucial para manter a integridade física e mental. Momento de nos voltarmos para dentro de nós mesmos.



NÃO SE COBRE

Ter um tempo livre, sem fazer nada, também é importante para nós. Use para repensar as atitudes. Precisamos fazer as pazes com o “*ficar à toa*”! O ócio também pode ter muito a nos ensinar.



TENTE MANTER SUA ROTINA

Tente manter sua rotina de alimentação e de exercícios físicos. Mantenha uma rotina de atividades prazerosas e significativas. Rotinas são importantes para todos!

SAÚDE MENTAL - A importância do Cuidar de Si



CONECTE-SE COM PESSOAS

Tente aproveitar para desacelerar, estar mais próximo dos seus entes queridos. Mantenha contato com aqueles que você ama!



CUIDE DO SEU CORPO

Mantenha um estilo de vida saudável – incluindo dieta adequada, repouso e contato social com seus familiares e amigos, seja por e-mail ou telefone.



MANTENHA SUA FÉ e suas atividades religiosas e/ou espirituais pois é importante para sua saúde mental. Amar ao próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo.



IMAGINE-SE LÁ FORA. Pense leve, e tranquilamente reflita o que é vital, essencial para você hoje. Isso ajuda a não ficar todo tempo conectado, paralisado com nossos medos.



TUDO VAI PASSAR, e vamos poder nos abraçar novamente!

Fontes: OMS, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020

<https://www.servidor.gov.br/assuntos/contecomigo/>

<https://nacoesunidas.org/saude-mental-depnde-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>