

# Cuidados com a saúde mental durante o enfrentamento da COVID-19

---

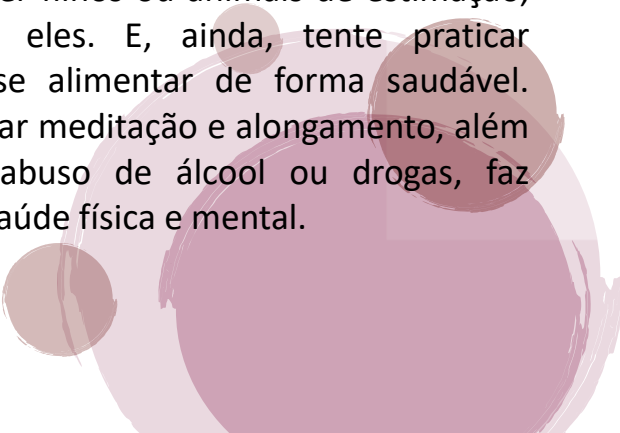
Em busca de autocuidado nesse momento de incertezas e ansiedade, é necessário tentar manejar a ansiedade. É preciso acalmar-se e utilizar estratégias para a manutenção de sua saúde psíquica.

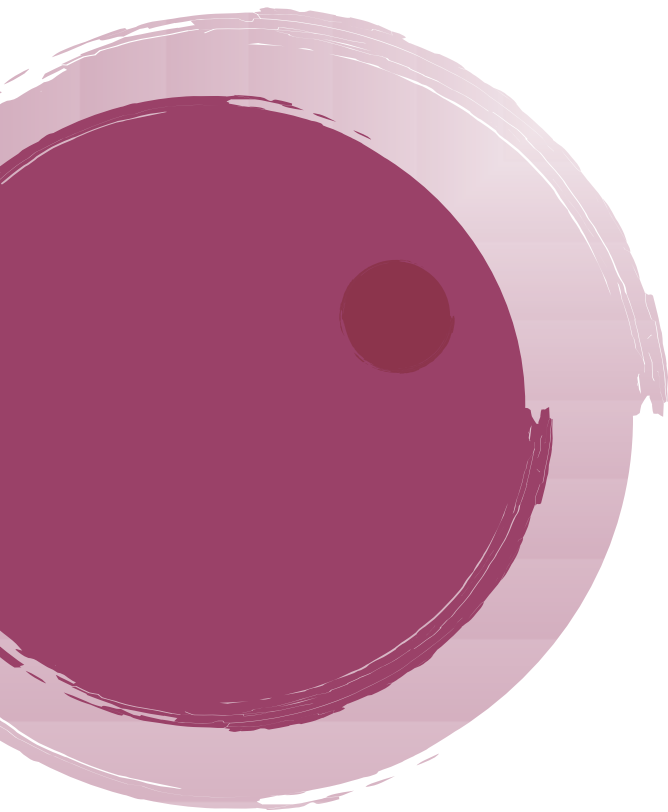
**Aceite sua ansiedade** - Esse sentimento é natural. Aceitar não é acomodar ou não fazer nada, mas sim parar de lutar contra aquilo que não temos total controle. Foque no presente, busque viver um momento de cada vez. A ansiedade produz sintomas físicos. Não lute contra eles. Perceba-os e busque respirar estabilizando sua mente e corpo. Tente identificar o que te incomoda.

**Contemple as coisas a sua volta** - Observe as coisas ao seu redor. Tire o foco da sua ansiedade. Busque contemplar algo belo, algo positivo. Nada na vida é 100% ruim, há sempre algo bom em todas as situações.

**Espere o melhor** - Cultive pensamentos, atitudes e escolhas positivas. Evite o pessimismo como pensamento padrão.

**Cuide de seu corpo e mente, estabeleça uma rotina** - Leia livros, revistas, ouça uma boa música. Se tiver filhos ou animais de estimação, brinque com eles. E, ainda, tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas, faz diferença na saúde física e mental.





**Tome sol** - Tomando de 10 a 15 minutos de sol por dia, a vitamina D é absorvida pela pele e, assim, você aumenta sua imunidade.

**Conecte-se com sua espiritualidade** - Independente de crença ou religião, recorra ao seu sagrado. Busque forças naquilo que crê.

**Mantenha isolamento sem se isolar virtualmente das outras pessoas** - Tire parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão a sua volta. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Utilize a tecnologia disponível para manter-se conectado com a vida e com as pessoas. Não se isole! Evite solidão como percepção de abandono.

**Utilize técnicas de relaxamento** - Faça alongamentos e observe sua respiração. Meditação também pode ajudar.

**Evite o excesso de informações** - Corra das fake News. Busque fontes confiáveis para se manter atualizado. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e, se possível, compartilhe histórias positivas. Desconecte-se para evitar estresse e diminuição da imunidade, se assim achar necessário.

**Peça ajuda se necessário** - Não sofra calado(a). Compartilhe.

Caroline T Teixeira  
Psicóloga Organizacional  
Capacitação e Desenvolvimento de Pessoas  
Divisão de Gestão de Pessoas  
[caroline.teixeira@ebserh.gov.br](mailto:caroline.teixeira@ebserh.gov.br)  
(32) 99142-8000



ufjf

EBSERH  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO  
FEDERAL