



# CONSIDERAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

## DICAS PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO FÍSICO

- 01** Se for possível, siga conectado e mantenha suas redes sociais ativas. Mesmo em situações de isolamento físico, tente o máximo possível manter suas rotinas pessoais. Se autoridades da saúde pública recomendarem que você limite seu contato físico para conter o avanço da pandemia, busque conectar-se por e-mail, redes sociais, videoconferências e telefone.
- 02** Durante períodos de estresse, preste atenção para suas próprias necessidades e sentimentos. Procure um tempo para engajar-se em atividades saudáveis que faça você se sentir bem, exercitar-se regularmente, manter rotinas de sono e comer comidas saudáveis. Procure pensar a longo prazo: lembre-se que as instituições e equipes de saúde de todos os países estão tentando assegurar o melhor cuidado possível para as pessoas afetadas.
- 03** O fluxo praticamente contínuo de plantões jornalísticos e notícias sobre o avanço de notificações pode provocar ansiedade e estresse em qualquer pessoa. Procure seguir atualizações e guias práticos em momentos específicos do dia, com profissionais de saúde que sigam as recomendações da Organização Mundial de Saúde. Evite dar ouvidos ou prestar atenção em rumores, boatos, vídeos amadores, correntes de WhatsApp ou notícias que possam provocar desconforto. Manter o foco é cuidar de sua saúde mental.



**FURG**



**EBSEH**  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS