



# BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Produção e Elaboração do Material  
Atenção Psicossocial DSEI-DIASI-ISUL

O mundo foi pego de surpresa por uma doença infectocontagiosa, causada pelo Coronavírus. Os prejuízos deixados por esta doença são muitos, mas, além dos cuidados já recomendados - lavar as mãos, evitar aglomerações e permanecer em casa - devemos também cuidar da nossa saúde emocional. É natural que em momentos diferenciados como este, a incerteza, o medo e a ansiedade apareceram; por isso, esse breve material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos desta nova fase, para atravessarmos juntos esse momento difícil.



# Evite o excesso de informações

Procure assistir noticiários apenas uma vez ao dia. Geralmente a edição da manhã é capaz de consolidar tudo o que precisamos saber para ficarmos atualizados. O excesso de informações poderá gerar ansiedade, medo e nervosismo.



# Cuide do seu corpo

Tente praticar exercícios, mesmo que dentro de sua casa; usando de uma boa alimentação, de preferência a de costume, dentro de cada etnia; evitando o consumo de álcool. Sua saúde física e mental agradece.



# FAÇA COISAS QUE GOSTA

Aproveite este tempo para fazer coisas que lhe dão prazer, ouvir uma música, brincar com os filhos, iniciar um artesanato. Procure encaminhar mensagens positivas e manter contato via telefone com pessoas que você gosta, mesmo que distantes neste momento. Ocupando a mente com atividades prazerosas, você faz com esses dias sejam positivos e lhe tragam bem-estar.



# APRENDA

Tente perceber o que pode aprender com tudo que está acontecendo, olhe a situação de forma realista, mas sem entrar em pânico e lembre-se que tudo isso não durará para sempre. Pense como uma oportunidade de parar e aprender coisas novas, estar próximo de quem ama e olhar para si com cuidado.



# PRESERVE SUA CULTURA E ESPIRITUALIDADE

Mantenha a sua fé, sua espiritualidade; pois ela é a força que vem de dentro de cada um de nós. Continue, mesmo que em sua casa, a cultivar a cultura, ensine seus filhos o artesanato, as danças e a língua. Faça uma horta com ajuda da família, com o cultivo de chás e ervas medicinais.

A cultura nos une, nos faz perceber que temos raízes e a espiritualidade nos torna fortes e esperançosos.





# CUIDE

Proteja também as pessoas que você gosta. As crianças precisam saber o que está acontecendo, mas sem criar medo ou pânico, então, encontre formas positivas de falar sobre este vírus e neste momento, dando oportunidade para que elas falem sobre seus sentimentos. A sugestão é através das brincadeiras, dos desenhos.

Os idosos podem se sentir sozinhos, o que acaba gerando mais ansiedade e medo. Desta forma, tente oferecer o cuidado e o afeto, demonstrando a eles que são parte da família e que isso tudo irá passar.

# CONVERSE

Você não ficará totalmente sozinha, então, converse com os familiares que dividem o espaço com você, tenha momentos divertidos em família, mesmo que em um número reduzido de pessoas. Os laços familiares são extremamente importantes para diminuir o estresse, a ansiedade e o medo.



# PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso ou deprimido, procure ajuda profissional. Comunique seu agente de saúde, que o profissional especializado, de sua unidade de saúde, irá até sua casa.



# TÉCNICAS PARA AUXILIAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Quando estiver muito estressado ou ansioso, pare o que estiver fazendo e comece a respirar lentamente pelo nariz. Segure a respiração por, no mínimo, três segundos e, em seguida, tente soltar o ar bem lentamente.

Antes de dormir, deixe a cabeça vazia e não pense nos problemas. Coloque as mãos em cima do abdômen, respire bem fundo e conte até cinco. Na hora de soltar o ar, solte sempre pelo nariz, nunca pela boca.

Utilize as ervas, os remédios do mato, para reduzir a ansiedade. O chá da Melissa é conhecido pelo efeito calmante, permitindo tratar os sintomas do estresse e da insônia.

Tomando uma infusão da Erva Luisa, conseguiremos também relaxar nossos músculos, mas especialmente os nervos de maneira que é um remédio muito bom para as pessoas que sofrem de insônia ou que tem muito estresse acumulado.



## Como prevenir o contágio:



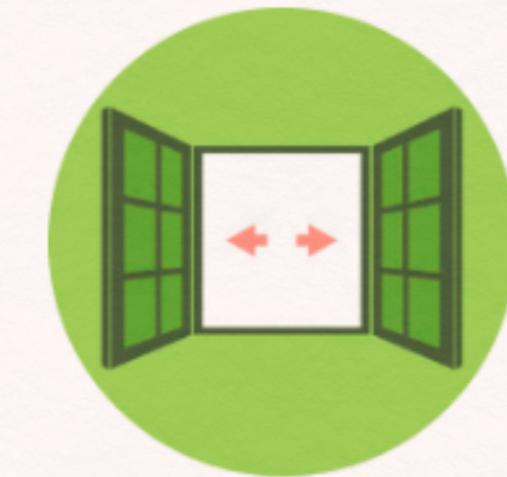
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

# Comparativo entre doenças respiratórias:

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



Caso apresente os sintomas, ligue 136 ou procure um posto de saúde.

## Saúde Sem Fake News



Recebeu alguma informação e quer confirmar se ela é verdadeira?  
Entre em contato pelo número (61) 99289-4640.



**AGUENTE FIRME,  
TUDO VAI FICAR BEM!**

# Produção e Elaboração do Material Atenção Psicossocial DSEI-DIASI-ISUL

Polo Base Chapecó

Polo Base Ipuuaçu

Polo Base Porto Alegre

Polo Base Passo Fundo

Polo Base Guarita



## Ministério da Saúde

Ministério da Saúde do Brasil com notícias diárias e serviços para o cidadão.

 saude.gov.br / Ministério da Saúde



## Saúde Indígena

Ministério da Saúde - [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

 saude.gov.br / Ministério da Saúde