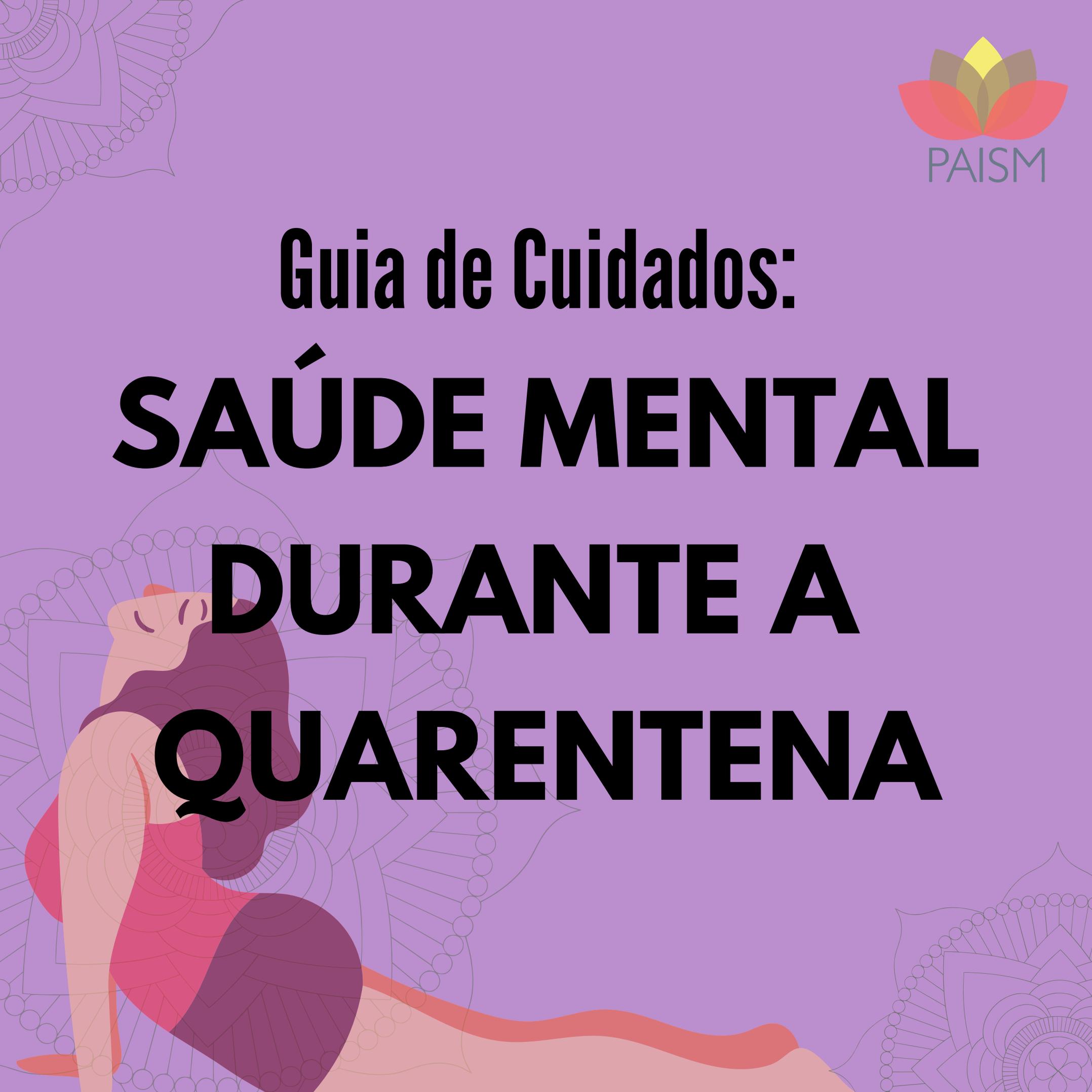




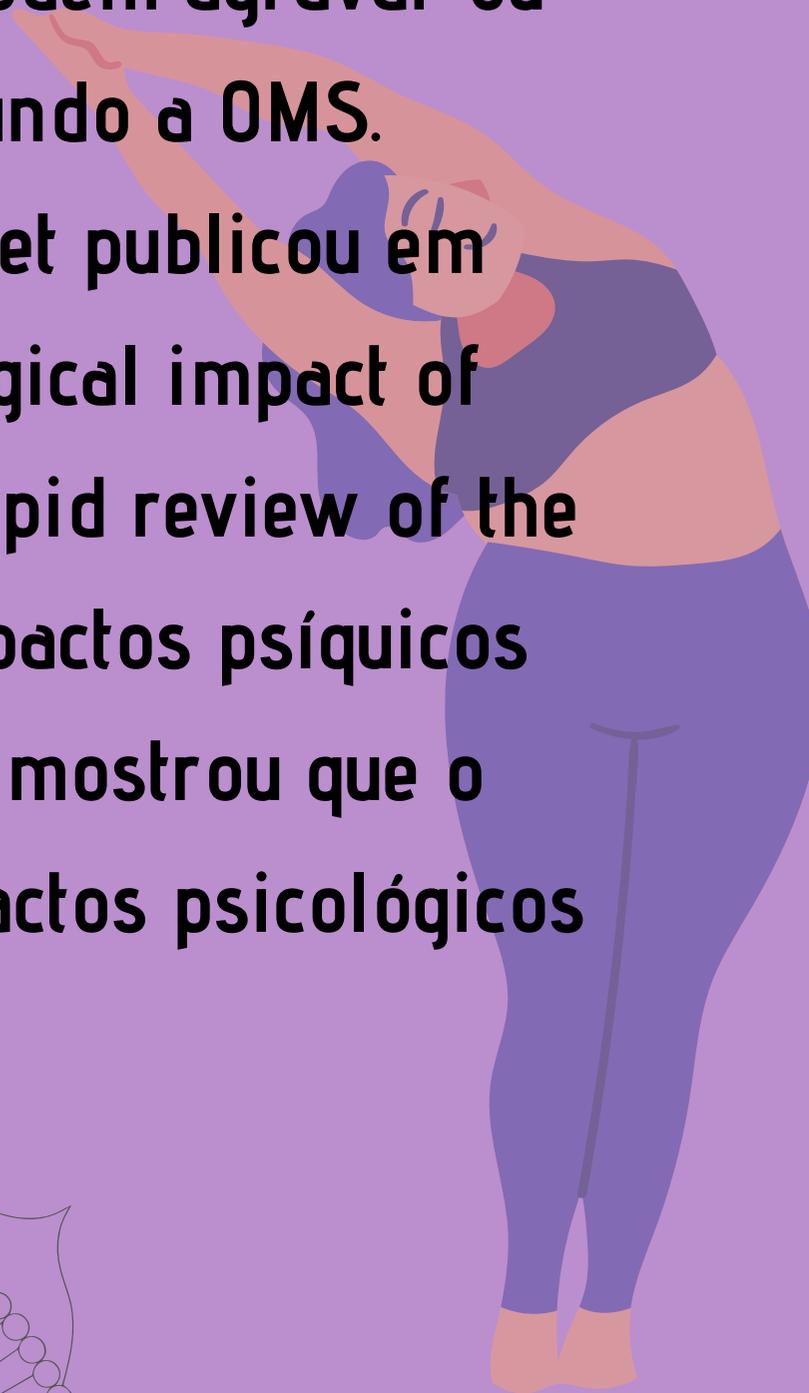
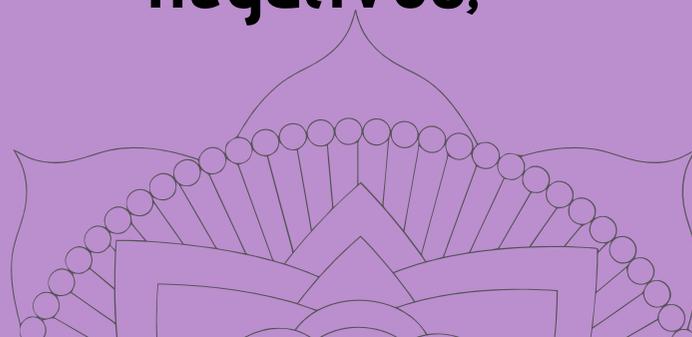
Guia de Cuidados: **SAÚDE MENTAL** **DURANTE A** **QUARENTENA**





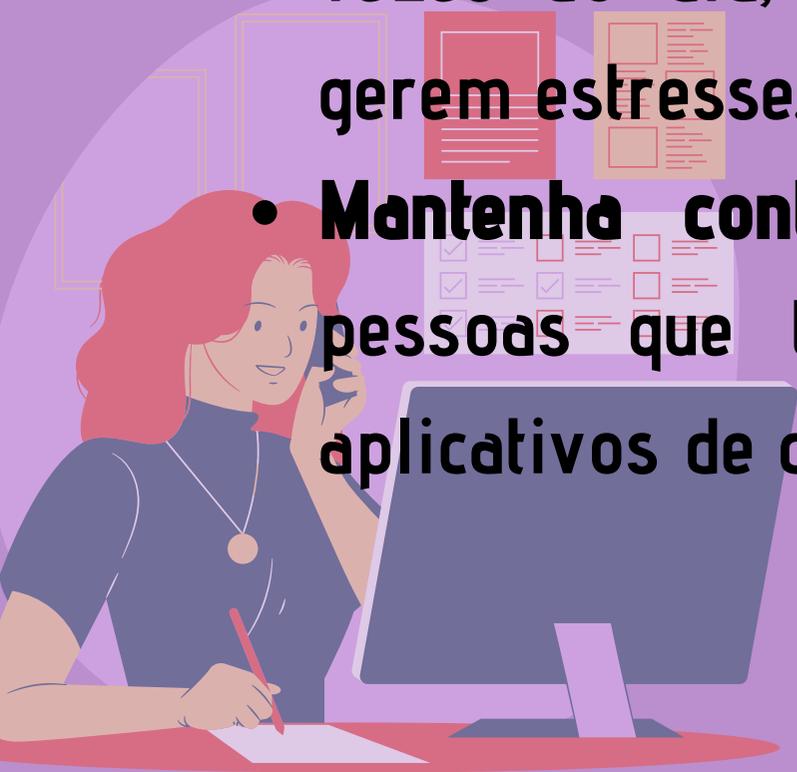
Como ocorre em tempos de crise, a ameaça da contaminação, as incertezas sobre a doença e a obrigação do isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.

A revista científica The Lancet publicou em março um estudo (The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence) sobre os principais impactos psíquicos durante a quarentena. A revisão mostrou que o isolamento social pode trazer impactos psicológicos negativos,



A OMS lançou uma série de dicas para ajudar a enfrentar as consequências psicológicas e mentais da pandemia

- **Estabeleça uma rotina:** Procure manter uma rotina diária, siga um horário de trabalho/atividades e se desconecte no final do período;
- **Cuidado com o excesso de informação:** Procure atualizações em fontes fidedignas, uma ou duas vezes ao dia, e reduza a leitura de notícias que gerem estresse. Não propague fake news;
- **Mantenha contato:** Estabeleça comunicações com pessoas que te fazem bem através dos vários aplicativos de conversa disponíveis;





- **Cuide da saúde:** Mantenha alimentação saudável e pratique atividade física regular. Evite o abuso de álcool e drogas;
- **Divirta-se:** Planeje atividades de lazer e higiene mental. Invista em um projeto pessoal que seja prazeroso;
- **Espiritualidade:** Mantenha ativas suas práticas religiosas e espirituais;
- **Solidariedade:** Ajudar o outro é uma forma de manter o bem-estar psicossocial e reduzir o estresse, além de fazer bem ao outro



- **Aos trabalhadores essenciais:** cuide de você, mantenha uma rotina, alimente-se de forma saudável, tire o tempo necessário para o descanso, respeite a si mesmo e não ultrapasse seu limite pessoal;
- **Se necessário, peça ajuda:** práticas como meditação e relaxamento são eficazes na redução do estresse. Caso ultrapasse sua capacidade de lidar com as dificuldades, procure ajuda especializada, existem diversos profissionais que dispõem de atendimento online, inclusive gratuito.

Nesse momento, é importante ter em mente que tudo vai passar