

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PROFESSOR ALBERTO ANTUNES
RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO



SAÚDE MENTAL NA

PANDEMIA





Durante o período da pandemia é comum que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados/as, confusos/as, estressados/as e com sensação de falta de controle frente às incertezas apresentadas do momento.



Porém, todas as pessoas, em alguma medida, possuem habilidades para lidar com os desafios da vida. No entanto, em situação de crise, algumas podem precisar de maior suporte psicossocial.



REAÇÕES FREQUENTES



MEDO



- Ficar doente e/ou morrer
- Ser demitido
- Ser excluído ao ficar doente
- Ser separado/a das pessoas que amam
- Contaminar outras pessoas



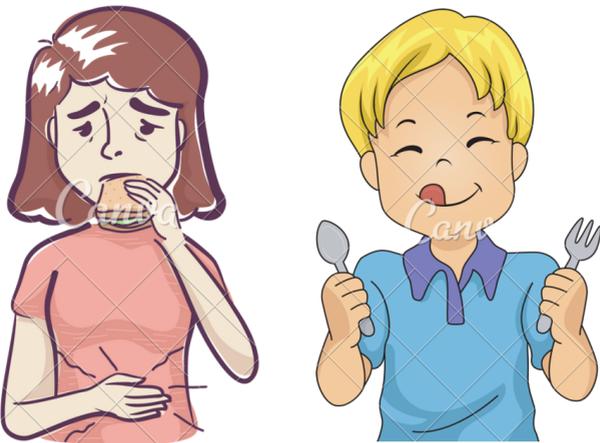
TRISTEZA



ANGÚSTIA



SENSAÇÃO DE IMPOTÊNCIA



**MUDANÇA NO
APETITE**



MUDANÇA NO SONO



TÉDIO

O QUE FAZER?

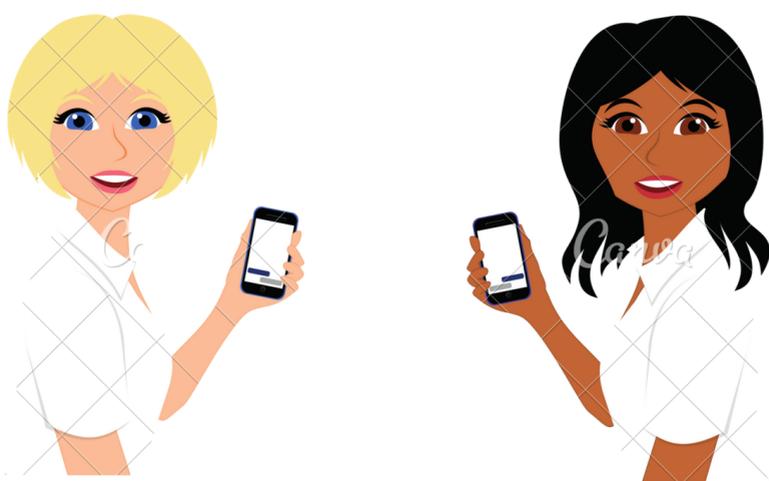


**LIMITAR ACESSO À
INFORMAÇÃO**

**BUSCAR FONTES CONFIÁVEIS DE
INFORMAÇÃO COMO O SITE DA
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**

[HTTPS://WWW.WHO.INT/EMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

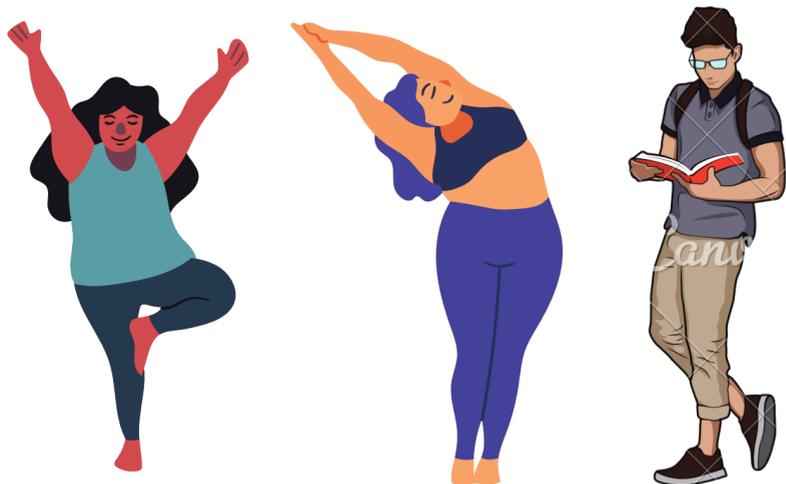
**REDUZIR O TEMPO QUE PASSA
ASSISTINDO OU OUVINDO NOTÍCIAS,
RECOMENDA-SE ESCOLHER APENAS UM
HORÁRIO PARA SE MANTER INFORMADO/DA**



**MANTER ATIVA A REDE DE
CONTATO**

**RECONHECER E ACOLHER SEUS MEDOS,
PROCURANDO PESSOAS DE CONFIANÇA
PARA CONVERSAR**

**ESTABELECEER CONTATO, MESMO QUE
VIRTUAL, COM FAMILIARES, AMIGOS E
COLEGAS**



SE MANTENHA ATIVA/ATIVO

INVESTIR EM EXERCÍCIOS FÍSICOS

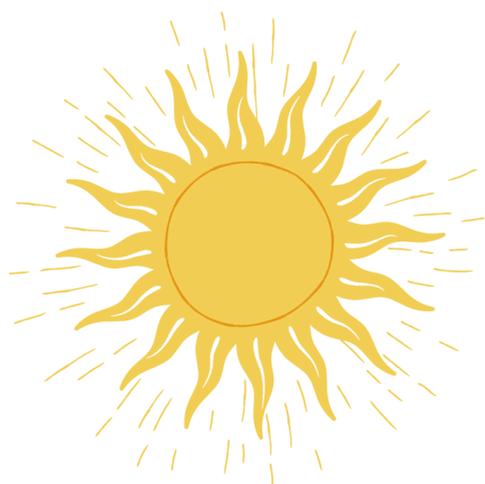
**REALIZAR AÇÕES QUE REDUZA O
NÍVEL DE ESTRESSE, COMO A
MEDITAÇÃO, LEITURA E EXERCÍCIOS DE
RESPIRAÇÃO**



**COMPARTILHAR AÇÕES DE
CUIDADO E SOLIDARIEDADE**



MANTENHA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



TOME BANHO DE SOL

**NA VARANDA, QUINTAL OU JANELA.
RECOMENDA-SE NO MÍNIMO 20 MINUTOS
POR DIA**

VITAMINA D

MELHORA A IMUNIDADE



**SE OCORRER UMA SITUAÇÃO EM QUE SOFRA
PRECONCEITO POR MEDO DE CONTÁGIO,
COMPREENDA QUE NÃO É PESSOAL, MAS RESULTADO
DO MEDO E DO ESTRESSE CAUSADO PELA PANDEMIA.**

**BUSQUE COLEGAS DE TRABALHO E SUPERVISORES
QUE POSSAM COMPARTILHAR DAS MESMAS
DIFICULDADES, BUSCANDO SOLUÇÕES JUNTOS**

CUIDADOS

LAVAGEM DAS MÃOS



USAR



SABONETE LÍQUIDO

OU



SABONETE EM BARRA

OU



ÁLCOOL EM GEL 70%



EVITAR TOCAR BOCA E NARIZ

**Não compartilhe
objetos pessoais**



**Cubra o nariz e boca
ao espirrar ou tossir**



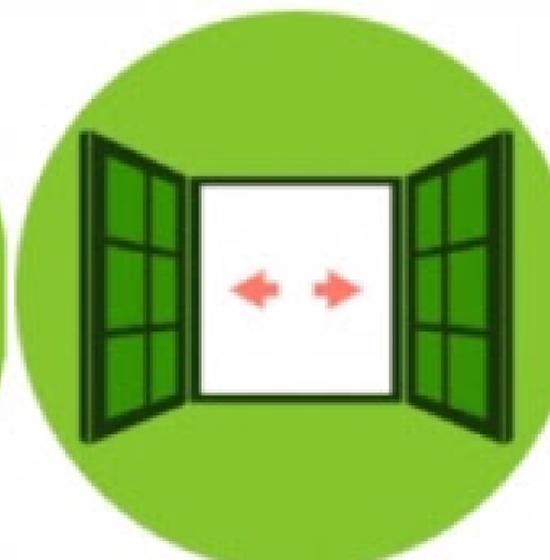
**Evite aglomerações
se estiver doente**



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



**Mantenha os
ambientes bem
ventilados**



**SE PUDER,
FIQUE EM
CASA !**



**E SE AS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NÃO ESTIVEREM
SENDO SUFICIENTES PARA SUA ESTABILIZAÇÃO
EMOCIONAL, BUSCAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE
MENTAL**

**TATIELE SANTOS DOS REIS
PSICÓLOGA RESIDENTE**

**ADRIANA REGO LIMA COSTA
PSICÓLOGA**