



# Saúde mental frente à COVID-19



## 1. FALE SOBRE OUTROS ASSUNTOS. NÃO ESPALHE FAKE NEWS.

- Cheque sempre as informações antes de repassá-las e só use meios de comunicação confiáveis.
- Evite compartilhar áudios e vídeos sensacionalistas nas redes sociais.



## 2. FALE SOBRE SUAS ANSIEDADES, DÚVIDAS E MEDOS.

- Continue conectado com seus entes queridos e amigos, através de meios virtuais.
- Você pode descobrir que eles estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.



## 3. RESSIGNIFIQUE OS MOMENTOS EM CASA.

- Faça exercícios físicos, yoga ou meditação.
- Na internet existe diversos profissionais dispostos a ajudar, busque-os!
- Adapte e organize sua rotina ao momento atual.



## 4. PRATIQUE EMPATIA E SOLIDARIEDADE.

- Se você se sente bem, ajude um vizinho, um amigo, ou quem precisar.
- Ofereça apoio e ajuda necessários para quem necessita, sem se colocar em risco.



## 5. BUSQUE O AUTOCUIDADO.

- Faça alimentação saudável.
- Busque apoio emocional, descanso, rotina de sono. Se necessário, busque ajuda profissional de Saúde Mental para receber atenção individualizada.
- Evite fumo, álcool e outras drogas, pois podem agravar medo e estresse.

Bibliografia: 1. BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus/Covid-19: tire suas dúvidas aqui; 2. ONU News. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.

Autores: Thaís Araújo da Silva, Roseane L. Vasconcelos Gomes, Karla A. de Albuquerque, Maria Auxiliadora S. Padilha - DOCENTES UFPE.

Yasmin Cunha Alves, Nayhara Rayanna G. da Silva, Nariel da Silva Lima, Laura Fernandes, Tainã de Lourdes M. Guimarães - DISCENTES UFPE.

Realização: UFPE

