

ESPAÇO VIVER BEM

SAÚDE MENTAL





PARA COMEÇAR...

Quando pensamos em saúde mental em situação de pandemia, é fundamental considerar que reações emocionais como ansiedade, tristeza e estresse são esperadas, devido à quantidade de novas preocupações e comportamentos de autocuidado.

Estudos em Atenção Psicossocial em Emergências e Desastres são unânimes em apontar que manifestações psicológicas são reações normais diante o contexto atual.

Neste sentido, apresentaremos aqui alguns caminhos e estratégias de enfrentamento para te auxiliar a identificar se é necessário buscar ajuda, rever os hábitos de autocuidado e como auxiliar outras pessoas:

Reconhecendo os sintomas físicos

Os sintomas – tanto físicos quanto os psicológicos – têm a função de nos avisar que algo não vai bem com a gente. Além de nos chamar a atenção, eles também nos contam que precisamos mudar a forma de nos cuidarmos.

É importante assim estar em alerta caso apresente sintomas frequentes como: respiração acelerada, músculos enrijecidos, sensação de frio na barriga, transpiração excessiva, dificuldades de se concentrar, alterações no humor (deprimido, irritado), no sono (sonolência ou insônia) ou comportamento alimentar (falta ou aumento de apetite). É comum que nosso corpo apresente alguns sinais de que algo não está legal, principalmente através dos sistemas digestivo e nervoso.



Reconhecendo os sintomas psicológicos e comportamentais
A atual situação que o mundo está enfrentando possui grande potencial de afetar a saúde mental das pessoas, aumentando a possibilidade de ocorrência de episódios depressivos e ansiosos principalmente, dentre outras respostas de natureza psíquica. Vale se atentar a:

- Sensação de tristeza, raiva, confusão e preocupação
- Sensação de desânimo ou agitação
- Sentimento de desamparo, tédio e solidão
- Sentimento de angústia ou ansiedade
- Indiferença afetiva (incapacidade para sentir emoções)
- Aumento ou uso de substâncias (medicações, álcool, cigarro e drogas)
- Pensamentos repetitivos e sabotadores sobre temas desagradáveis
- Medo de se contaminar ou a terceiros, de viver perdas (pessoas queridas)
- Conflitos com pessoas
- Dificuldade de concentração

Você percebe que está passando por alguma delas?

Sente-se mais sensível ou mais nervoso com frequência?

Está conseguindo organizar seus pensamentos?

O que consegue fazer nesses momentos?

Como estou enfrentando tudo isso?

Até aqui, pudemos compreender algumas preocupações e a forma que o nosso corpo e mente reagem ao estresse derivado da vivência de pandemia.

A partir deste cenário, é hora de entender como você está lidando com esses desafios e como sua vida está influenciando suas decisões e seu cotidiano. Reconhecer esses fatores é importante para eleger a quais recursos lançar mão para superar adaptativamente possíveis dificuldades.

Vamos apresentar a você algumas estratégias positivas de enfrentamento a contextos prolongados de estresse. Você pode criar sua própria lista e estabelecer suas metas individuais, registrando-a em algum lugar visível (como: tela do computador, porta da geladeira, espelhos) para ler todos os dias.



ORGANIZE

Planeje uma rotina mínima, estruturar a execução de suas atividades do dia a dia oferece a sensação de normalidade e permite nos lembrar de comportamentos essenciais de autocuidado, permitindo que todo nosso organismo funcione em harmonia. Aqui cabe incluir:

- Ingestão diária de água
- Horários específicos para acordar e dormir. Isso também vale para as atividades de trabalho
- Alimentação balanceada
- Atividade física regular



SOCIALIZE

Mesmo que à distância, mantenha contato utilizando a tecnologia: mensagens de texto e áudio, chamadas de vídeo e as próprias ligações telefônicas são os meios de que dispomos hoje para matar um pouquinho a saudade, receber e oferecer suporte. Se você puder, se coloque à disposição para fazer compras e outras atividades que exigem sair de casa. Caso precise, não deixe de solicitar ajuda às pessoas de sua confiança. Nas redes socioafetivas, quem ajuda se sente útil e quem é ajudado se sente apoiado em suas necessidades, fortalecendo os vínculos.



CONECTE-SE

Crenças religiosas são cientificamente reconhecidas como promotoras de sentido e sentimentos de pertencimento e esperança, e podem proporcionar sensação de aconchego e resiliência. Se você já se identifica com alguma religião, busque realizar suas orações, fazer leituras edificantes e manter seus rituais de costume. Caso não tenha um credo religioso específico, procure conhecer algumas opções, através de seus amigos e familiares.



DESCANSE

Respeite a necessidade de o corpo renovar as energias gastas no curso do dia, para poder funcionar de modo equilibrado e eficiente. Estudos diversos apontam estreita relação entre privação de descanso e o desenvolvimento de doenças, como a hipertensão arterial e o diabetes, além de alterações de humor e diminuição da produtividade. Se engaje em atividades prazerosas, de meditação e relaxamento.

Nossa expectativa é que, a partir dessa cartilha, você consiga conhecer melhor seu corpo, suas emoções e como está reagindo à vivência de uma pandemia. Não deixe de considerar que todos, em maior ou menor grau, estamos enfrentando desafios desconhecidos. Portanto seja compreensivo com possíveis dificuldades, lembrando-se que sempre pode ser feita uma nova tentativa de se organizar para se sentir melhor. Se ficar muito pesado, tenha em mente que você não está sozinho. Conte com a gente!

Caso você tenha alguma dúvida ou precise de orientações entre em contato com o **Serviço de Psicologia do Espaço Viver Bem da Unimed Uberlândia, de segunda a sexta-feira das 08h às 17h, através do telefone (34) 3293-3350**. Se não atendermos, não se preocupe: retornaremos sua ligação! E lembre-se, para assistência médica, você pode procurar o **Centro Integrado de Atenção à Saúde (CIAS), de segunda a sexta-feira, das 07h às 20h, e aos sábados, das 08h às 12h, nos números 0800 940 6900 / (34) 99677-1232**

Você também pode contar com os contatos abaixo, 24h por dia, todos os dias da semana:

Centro de Valorização da Vida – 188

Central de Atendimento à Mulher – 180

Central de Orientação em Saúde (COS): 0800 772 8988 / (34) 99983-8496



Precisa de ajuda?

Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900

☎ (34) 9677 1232

Está com dúvidas sobre
sintomas, doenças ou precisa
de orientação em saúde?

Fale com o COS: **0800 772 8988**

☎ 34 9983 8496



/UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br