



INSTITUTO FEDERAL
Catarinense
Campus Luzerna

Cuidados com a saúde mental durante a pandemia

Por Kênia Barros - CRP 22/01216
Psicóloga escolar - IFC Luzerna



Estudante do EMITST: Jordana Cabral



Cuidados com a saúde mental durante a pandemia

São profundas as mudanças na vida econômica, social e afetiva causadas pela pandemia do Covid-19. O estresse durante o período de enfrentamento da pandemia, que exige o distanciamento social, pode causar uma série de problemas sociais e emocionais. Nesse sentido, preparamos este material com dicas de algumas atitudes que podem nos ajudar a lidar com esse momento tão desafiador de forma mais tranquila.





1- BUSQUE INFORMAÇÃO DE FORMA EQUILIBRADA

Evite a sobrecarga de informações que os veículos de comunicação e as redes sociais divulgam diariamente, tal sobrecarga pode te deixar mais estressado e ansioso. É válido tentar delimitar um momento e horário específico para checar as notícias. Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe.

2- CONECTE-SE COM AS PESSOAS

Tire uma parte do seu dia para interagir virtualmente ou por telefone com amigos e familiares. Converse com as pessoas que moram com você. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Evite o isolamento. Uma coisa é estar só fisicamente, outra é sentir-se só.

3- TENTE ESTABELEECER UMA ROTINA

Tente organizar uma rotina de estudo, trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia acontecer de um jeito mais organizado, tranquilo e produtivo. Se possível, estabeleça locais específicos para estudo ou trabalho. Não temos controle direto sobre o caos externo, mas podemos tentar nos organizar internamente.





4-CUIDE DO SEU CORPO

Cuide do seu corpo e imunidade. Procure manter um sono equilibrado (horários de dormir e acordar estabelecidos) e alimentação saudável, incluindo frutas e legumes. Alguns sites e aplicativos profissionais têm disponibilizado alongamentos e exercícios simples que podem ser feitos em casa, mexa seu corpo.

5- PRATIQUE A RESILIÊNCIA

É um momento desafiador para todos nós. Precisamos descobrir qual a melhor forma de passar por tudo isso e sempre lembrar que a atual situação não durará para sempre.

6- FAÇA COISAS QUE GOSTA

Ouvir músicas que gosta, ler livros que te inspiram, assistir séries ou filmes e o que mais possa te interessar. São pequenas atividades que podem fazer grande diferença nos cuidados com a saúde emocional.





7- APROVEITE PARA COLOCAR AS COISAS EM ORDEM

Sabe aquela arrumação de armário, livros, arquivos e fotos que você adiava pela falta de tempo? Aproveite a oportunidade e organize o que precisa. Use o tempo disponível de forma produtiva.

8- PRATIQUE A SOLIDARIEDADE

Busque o que está dentro de suas possibilidades. Pode ser por meio de campanhas de cuidado coletivo, campanhas financeiras, campanhas de arrecadação de mantimentos, conversas virtuais de apoio com amigos e familiares etc. Pequenos gestos de solidariedade fazem toda a diferença não só para quem recebe, mas para quem oferece também.

9- PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso ou angustiado, não deixe de procurar ajuda. Lembramos que está disponível aos alunos do nosso campus a possibilidade de agendamento para acolhimento psicológico virtual através do e-mail psicologia.luzerna@ifc.edu.br

Fonte: Notas, recomendações e campanhas da Organização Mundial de Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Kênia Barros Almeida Lima - CRP 22/01216
Psicóloga escolar - IFC - Campus Luzerna