

Coronavírus: como cuidar da saúde mental quando ficar em casa é a sua única opção?

Ficar em casa por conta da pandemia COVID-19 pode causar muito estresse, pois gera uma mudança da rotina. Assim, é normal apresentar alterações no padrão do sono e na alimentação, dificuldade para dormir e se concentrar, entre outras situações.

Para que essas situações não prejudiquem sua saúde mental, seguem algumas dicas:

Filtre as informações



Notícias falsas e exageradas podem causar angústia e espalhar pânico. Procure obter informações a partir de fontes confiáveis. Algumas fontes de informação:

www.coronavirus.pr.gov.br e www.coronavirus.saude.gov.br

Vida estudantil



Se tiver dúvidas sobre alterações de calendário, encaminhamento de atividades remotas, retorno às aulas, dentre outras informações, acesse o site do campus: <https://paranavai.ifpr.edu.br/> ou a página no facebook ou entre em contato pelo grupo do whatsapp, preferencialmente converse com o Coordenador do seu curso.

Aproveite o lado bom



Faça atividades prazerosas. Elas ajudam a promover o bem estar para se distrair e manter o equilíbrio. Ouça música, filmes, jogos, leia livros, entre outras. Há, importante, não deixa de estudar. Aproveite o tempo para retomar suas atividades. O importante é criar um “ritual” de autocuidado.

Cultive seus laços de afeto



Reserve um tempo do seu dia para interagir com a sua família e amigos. Mantenha contato virtual com as pessoas que lhe fazem bem. Conversar com pessoas em quem você confia sobre seus sentimentos e preocupações também pode promover tranquilidade e aumentar a sensação de pertencimento.

Organize sua rotina



Planeje seu dia a dia. Defina horários para executar suas atividades de lazer e de estudos. Mantenha suas atividades de estudo em ambiente propício, bem iluminado, livre de interferências e bem organizado. Não se esqueça de fazer as pausas necessárias para seu bem-estar e tente não ultrapassar seus limites. A rotina pode contribuir para a saúde mental.

Mantenha o seu corpo em equilíbrio



Exercite-se regularmente. Exercícios físicos leves e alongamentos. Cuide da sua alimentação e de seus hábitos de higiene. Fique atento à hidratação, beba água. Durma em horários adequados.

Caso precise, busque apoio



Se sentir necessidade de apoio emocional ou pensar em se machucar de alguma forma, busque ajuda. A Secretaria Municipal de Paranavaí está oferecendo Aconselhamento Psicológico Gratuito. Ligue para 3900-0020. O atendimento é feito de Segunda a Sexta, das 7h30 às 12h00 e das 13h30 às 17h00.

Mantenha a sua saúde em dia



Não interrompa seu tratamento de saúde. Se você precisa de atenção médica ou tem uma condição crônica (diabetes ou hipertensão, por exemplo), busque informações junto à sua Unidade de Saúde de referência sobre como proceder, continue cuidando da sua saúde. Saiba que o isolamento social é uma medida temporária e que irá passar. É momento de cuidar da saúde e de pensar coletivamente. Você não está sozinha(o). **Vamos enfrentar esta situação juntas(os)!**

Cuide-se e até breve!

Serviço de Psicologia
Seção Pedagógica
Napne

Referências:

Conselho Regional de Psicologia do Paraná
Material Informativo IFPR – Campus
Curitiba
Ministério da Saúde
Sociedade Brasileira de Psicologia.