

Atenção à saúde física e mental durante a COVID-19

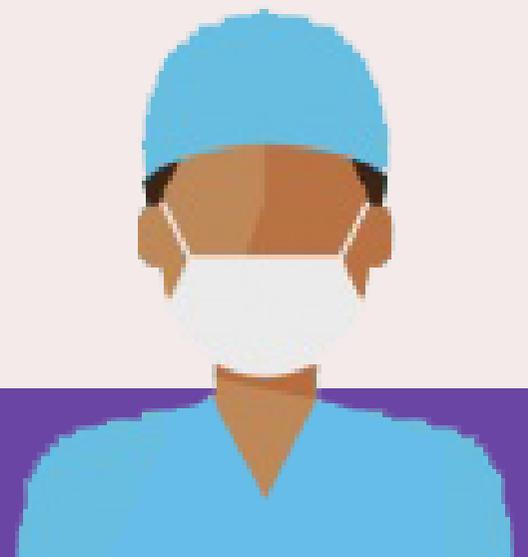
Como você anda se comportando pode torná-lo mais suscetível ao adoecimento tanto físico quanto mental nessa época de confinamento.



A Enfermagem e a Psicologia estão juntas para lhe ajudar!

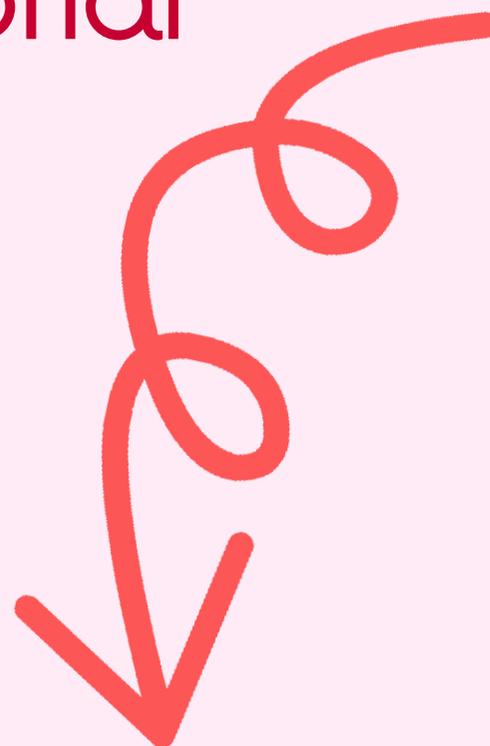
Com relação aos cuidados com nossa saúde, precisamos nos proteger com medidas simples:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão esfregando-as no mínimo por 20 segundos ou usar álcool em gel a 70%;
- Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir com o antebraço ou lenços descartáveis;
- Mantenha uma distância segura de 2 metros entre pessoas;
- Evite tocar olhos, boca e nariz;



- Use máscaras de tecido, de fabricação caseira e, após o uso, lave-a com água e sabão, deixando de molho em solução de água sanitária por uns 20 minutos;
- Não fique em lugares cheios. Aglomerações facilitam a disseminação do vírus entre as pessoas;
- Mantenha a casa bem ventilada e arejada. Isso é muito importante!
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como copos, talheres e pratos;
- É de extrema importância o respeito à quarentena, pois através dela estamos contribuindo para o controle da disseminação do vírus.

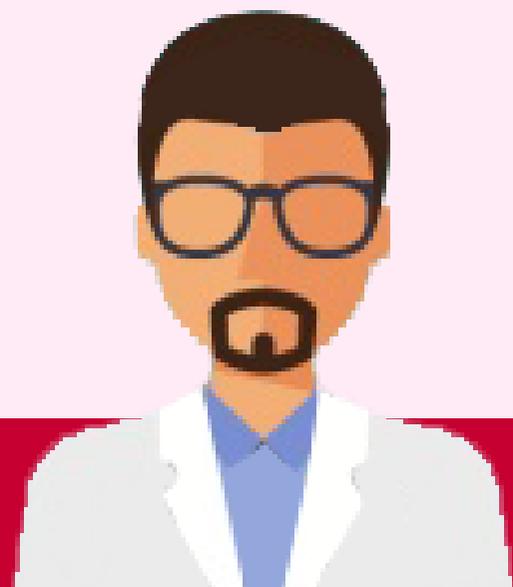
Os desafios que nos foram
impostos pela pandemia do
Covid-19 podem afetar seu
emocional



Preste atenção em
como você tem se
sentido com tudo isso...



- Se irrita com facilidade, fica bravo à toa?
- Não consegue relaxar, tem dificuldade para dormir ou insônia?
- Anda ansioso ou desanimado?
- Tem sentido dores musculares?
- Está se sentindo muito triste?



Quando temos problemas na nossa mente, nosso corpo pode reagir, apresentando sintomas como:

- Sensação de falta de ar;
- Respiração ofegante;
- Coração acelerado;
- Náuseas;
- Tensão muscular;
- Cansaço;
- Nervosismo.



Calma! Todos nós temos condições de superar os obstáculos da vida! Entretanto, às vezes podemos estar enfraquecidos ou estar mais vulneráveis em função de vários fatores.

- Permita-se sentir medo e ansiedade, pois quando você conhece seus problemas, pode procurar uma solução melhor para enfrentá-los;
- Comece a perceber que você não consegue controlar tudo à sua volta;



- Reconheça que você, assim como todos, está fazendo o melhor que pode, diante das circunstâncias;
- Pense: O quê de positivo você ganha se sentindo tenso?;
- Estabeleça prioridades e rotina: Foque no presente se planeje para o futuro;



Para nos mantermos mais equilibrados e aliviar o estresse podemos:

- Praticar atividade física em algum ambiente de casa;
- Procurar ter uma alimentação saudável;
- Ler livros, mudar o canal da TV para programas mais divertidos;
- Expor-se ao sol na medida do possível;

Com essas e outras
medidas de
prevenção
cuidaremos de nós e
dos outros.



O que mais podemos fazer?

- Procure manter o contato com as pessoas, conversar com elas por telefone, por vídeo, se for possível;
- Use suas habilidades e criatividade. Cozinhe pratos diferentes, ouça música, desenhe, faça coisas diferentes e que lhe deixem relaxado;
- Que tal experimentar fazer meditação? Existem vários aplicativos e sites que ensinam;



- Experimente escrever um diário de gratidão. Nele você vai anotar tudo pelo que é grato. Você vai perceber que existem muitas coisas boas em sua vida e você nem percebia.
- Tente ver as coisas por outro ângulo, com uma perspectiva mais positiva, afinal, pode ser uma forma de crescimento pessoal

Queremos te ver bem!
E, acredite, tudo vai
melhorar!



Universidade
Federal
Fluminense



PROGRAMA ACADÊMICO EM
CIÊNCIAS DO CUIDADO EM SAÚDE



Mestrandas: Enf. Nathália Martins Leão e Psic. Tânia R S Barreiros Cosenza
Orientadora Prof. Dra. Eliane Ramos Pereira
Co orientadora: Prof. Dra. Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva
Projeto de Extensão PROEX/UFF: Educando Comunidades: a saúde dos grupos humanos

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Brasília. 2020

OMS. Organización Mundial de la Salud. Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19. 2020 <<https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>>

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March, 2020.

Ilustrações: <<http://www.freepik.com>>