

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

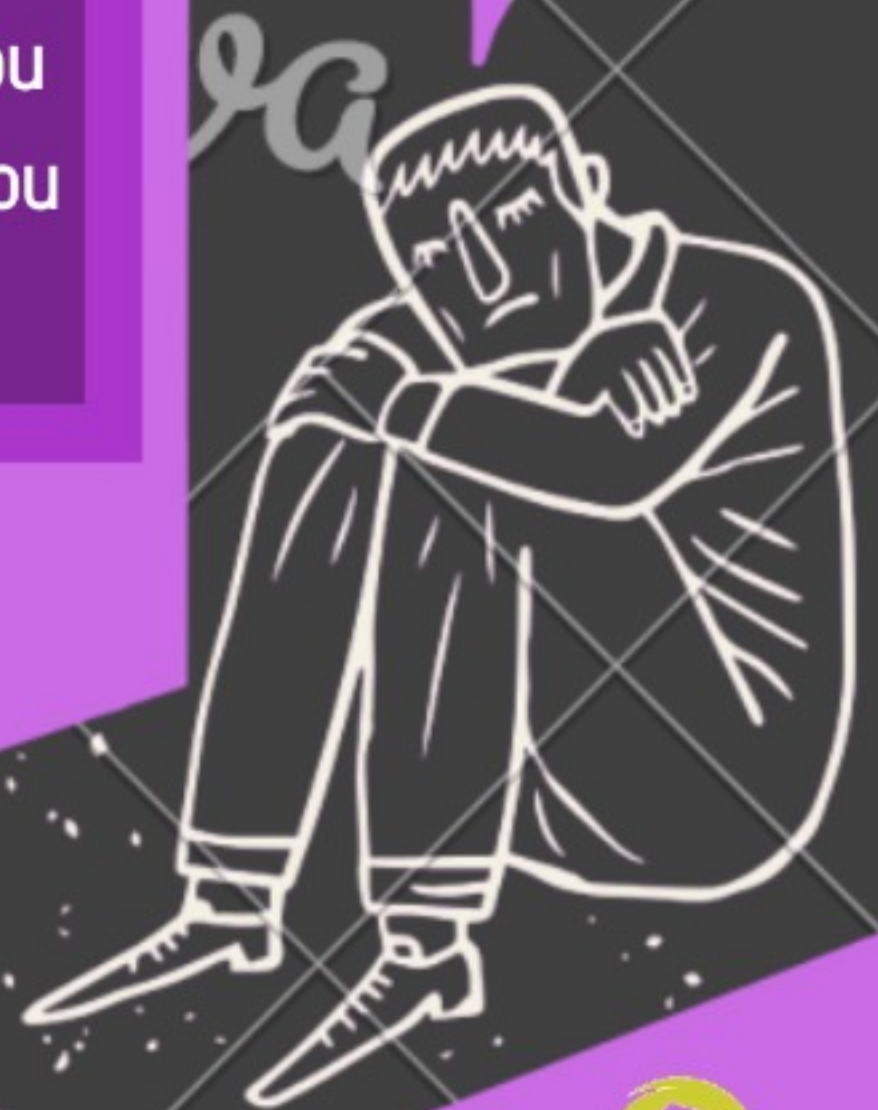
Mantenha contato com quem você ama, mesmo sem sair de casa!

**CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES** o fluxo constante de atualizações e reportagens sobre o Covid-19 pode fazer com que você se sinta mais ansioso.

**TENTE ESTABELEECER UMA ROTINA** criando uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a ser mais tranquilo e organizado. Não se cobre tanto! Respeite os seus limites.

**PEÇA AJUDA SE PRECISAR** se você perceber que está depressivo, ansioso, pensando em se machucar ou em suicídio, procure seus amigos, seu psicólogo ou familiar e não esqueça do CVV (188)

Tenha uma alimentação saudável e pratique exercícios físicos e de relaxamento mental!



# E a saúde mental dos/as profissionais da saúde em tempos de pandemia?

Para além de agradecer pelo trabalho realizado, também é necessário:

1. Defesa do cumprimento da carga horária estabelecida. Sem cargas exaustivas.
2. Condições concretas para o acompanhamento da saúde mental dos profissionais.
3. Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessárias para o profissional exercer seu trabalho.
4. A não romantização da exaustão e do cansaço.

A saúde mental dos profissionais de saúde importa!

