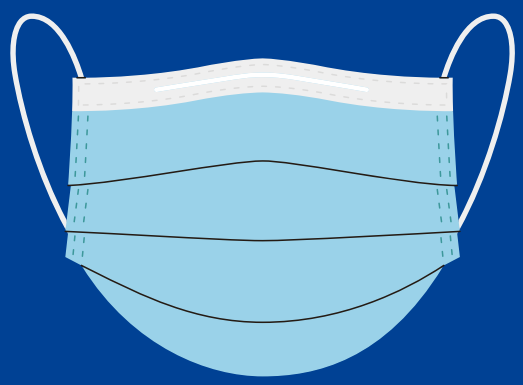
CARTILHA

SAÚDE MENTAL PÓS PANDEMIA

ESTADO DE ANGÚSTIA COLETIVA



A pandemia trouxe uma espécie de “estado de angústia coletivo”. Apatia, irritabilidade, distúrbios de apetite, insônia e até déficit de atenção são sintomas cada vez mais corriqueiros

IMPACTO EMOCIONAL E PSICOLÓGICO

Grande parte do impacto emocional e psicológico se deu precisamente pela forma inesperada como a pandemia aconteceu.
A saúde mental foi levada ao limite: o medo exorbitante e constante se aliou à perda do poder de compra e ao desemprego.

A ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA PANDEMIA

Os anos de pandemia foram marcados por aumentos nos casos de ansiedade e depressão. Afinal, o isolamento social, o medo e a incerteza são catalisadores para os sintomas ansiosos e depressivos.

“A insegurança diária, o medo da morte e tudo que a pandemia impõe pode não só desenvolver transtornos mentais, mas também agravar os que já existiam”

A ansiedade e a depressão podem ser tratados, a fim de recuperar a qualidade de vida. Para isso reforça-se a importancia de ajuda de especialistas e de medidas que contribuem para o bem estar.

COMO TRABALHAR A SAÚDE MENTAL PÓS COVID-19?

Acima de tudo, é imprescindível saber respeitar os limites emocionais e o tempo de cada um, pois as estruturas psicológicas são únicas e reagem de formas distintas, tanto a estímulos quanto a desafios

BUSCAR ENTENDER NOSSAS EMOÇÕES

“como estou lidando com essa situação?”, “quais são os impactos emocionais desse momento na minha vida?”, e “o que é o melhor que posso fazer para minimizar os impactos?”

MEDIDAS QUE AUXILIAM NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL

1- Cuide da alimentação
2- Pratique atividade fisica
3- Tenha uma boa rotina de sono
4- Tenha momentos dedicados à pessoas queridas
5- Reserve um tempo para esporte e lazer
6- Esteja em contato com a natureza
7- Procure algo que lhe de prazer
8- Faça terapia
9- Conheça a si mesmo
10- Cultive bons pensamentos

SAÚDE MENTAL:

- É ESTAR BEM CONSIGO MESMO E COM OS OUTROS DO SEU CONVÍVIO

- É SABER LIDAR COM AS BOAS EMOÇÕES E TAMBEM COM AQUELAS DESAGRADÁVEIS, MAS QUE FAZEM PARTE DO COTIDIANO

- É RECONHECER SUAS LIMITAÇÕES E BUSCAR AJUDA QUANDO FOR NECESSÁRIO

PSICÓLOGAS TJ-MT:
GISELLE RAMOS DE CASTILHO TEIXEIRA
MARIA HELENA DUARTE MONTEIRO