



**NAS - Núcleo de Atenção à Saúde**



[www.unimedanhanguera.coop.br](http://www.unimedanhanguera.coop.br)

Rua Hercília Dal Pietro, 555  
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP  
T.(19) 3543-8318

### **Psicologia da Pandemia: Como Manter a Saúde Mental**

Frente aos acontecimentos, estamos a todo momento recebendo diversas informações pela mídia, whatsapp, redes sociais etc, que se tornam relevantes para conhecimento e devida prevenção, porém é relevante ficar atento se as fontes de informações são verídicas e confiáveis, como a “Organização Mundial de Saúde” (OMS).

Apesar da necessidade de nos mantermos informados, a fim de se prevenir; o que é essencial neste momento; tais informações e a quarentena voluntária pode vir acompanhada de uma sensação e/ou sentimento de vazio, medos, pânico e gerar ansiedade e estresse.

Ainda que seja uma doença nova e de transmissão rápida, desesperar-se não ajudará ou resolverá a situação atual, sendo que para poder “tentar” prevenir um quadro emocional mais agravado no momento e pós pandemia, ter uma rede de apoio, pode auxiliar e aliviar os sintomas emocionais.

Estar entre familiares, mesmo que seja pelo vídeo do whatsapp, buscar auxílios terapêuticos online, estar em atividades em casa ocupando-se por meio de rotinas tais como: limpar a casa, assistir a filmes, brincar com jogos junto aos filhos, estudar, realizar leituras, fazer novos planos para quando tudo passar; contribuem para manter os pensamentos e emoções focados, trazendo produtividade que minimizam os sofrimentos emocionais vivenciados nestes momentos.

Vale ressaltar que todo momento de crise tem o seu ápice e que estas são passageiras e reduzirão em determinado momento; voltando a normalidade. Manter-se em equilíbrio ajudará a posicionar-se adequadamente e com novos olhares e direcionamentos diante das possíveis dificuldades vindouras.

#### **Abaixo segue outras orientações que podem ajudar a manter-se calmo e equilibrado:**

- \* Descanse seu cérebro. Evite ficar imerso nesse tipo de assunto o dia todo;
- \* Faça a sua parte preocupe-se com apenas o que você pode controlar (evite contato físico mantenha-se higienizado e **FIQUE EM CASA**);
- \* Alimente-se de forma saudável;
- \* Busque fazer exercícios em casa;
- \* Crie uma rotina para esse momento;
- \* Não se desespere com apenas um espirro. Cuidado com a automedicação.
- \* Respire, inspire...não pise!!!

**Pequenas e novas mudanças são essenciais para esse momento!!! Use a criatividade sensata!!**

**Cíntia Rejaine do Prado**

**Coordenadora e Psicóloga (CRP:06/76987)**

**Núcleo de Atenção à Saúde - NAS**