



**Saúde mental**  
em tempo de  
**Coronavírus:**  
o que posso fazer em  
busca de **bem-estar?**

Com o avanço do novo Coronavírus e as medidas de controle adotadas para frear a velocidade de sua propagação, muitos trabalhadores se encontram em novas rotinas que incluem: revezamento nos locais de trabalho, trabalho remoto, aumento do fluxo de trabalho e o isolamento social.

Alinhado ao seu objetivo de promoção da saúde do trabalhador, a Unidade SIASS CEFET-MG, por meio de adaptação autorizada da cartilha da Unidade SIASS/UFJF, apresenta esse material com algumas possibilidades de autocuidado que podem contribuir para diminuição da ansiedade e da sobrecarga mental. Cuidar da saúde mental e do bem-estar nesse momento é tão importante quanto preservar a saúde física!

## Rotina

É aconselhável manter uma rotina diária, com momentos de ocupação e de lazer. Tenha horários regulares para dormir, acordar, alimentar-se e trabalhar. A inatividade pode produzir desânimo! Há opções de atividades manuais, de lazer e cursos online que podem aliviar desconfortos e preencher o tempo. O simples ato de trocar de roupas, sair do “modo pijama”, já auxilia a melhorar a energia e disposição. Contribuir nas atividades domésticas é uma atitude de solidariedade com o próximo e auxilia na sensação de participação e produtividade. Como o uso de computadores e celulares tende a aumentar muito nesse período, procure incorporar na rotina atividades “desconectadas”: leitura, jardinagem, ouvir música, cantar ou tocar um instrumento.

## Atividade física

É importante manter o corpo e a mente trabalhando. Inclua um programa de exercícios na sua rotina diária. Realize atividades físicas simples, que possa fazer em casa diariamente, preferencialmente por 30 minutos.

## Alimentação

O delivery está em alta, mas faça boas escolhas! Com o aumento da ansiedade que resulta do isolamento, é normal que você busque mais por comida do que em outros momentos. Não se culpe em demorado por isso, mas saiba que ter opções saudáveis na geladeira e na dispensa pode lhe ajudar. Deixe as frutas higienizadas sempre disponíveis.



## Home office

Organize seus horários! Respeite intervalos como o almoço, pausas para o café e término do expediente. Preferencialmente, escolha um lugar tranquilo e fixo em sua casa para fazer seu trabalho. É importante pedir a colaboração das demais pessoas da casa garantir sua privacidade e tempo para o trabalho e não se esqueça de aproveitar o tempo que estiver com elas.



## Meditação e espiritualidade

Situações como esta que o mundo está atravessando colocam em evidência a fragilidade humana frente às incertezas e afetam diretamente o psiquismo. Nesse sentido, práticas meditativas e espirituais podem ser importantes e colaborar para a paz interior. Busque o que te faz bem! Uma prática simples e eficaz de meditação que sugerimos: sente-se ou deite-se em lugar confortável, com os olhos fechados e procure se concentrar nas suas sensações corporais e na própria respiração. Mesmo que alguns pensamentos venham incomodá-lo, você pode ter uma atitude gentil de aceitá-los e deixá-los passar.



## Laços sociais

A necessidade de isolamento social, nesse momento, é importante! Mas restringir o contato físico entre as pessoas não significa limitar o contato social. Mantenha-se conectado com seus amigos e familiares por e-mail, mídia social, videoconferência e telefone. As trocas sociais e o clima altruísta poderão ter efeitos apaziguadores na angústia. Ninguém precisa atravessar este momento de forma totalmente solitária. Faça bom uso das redes sociais!



## Informações

Manter-se informado é importante, mas o excesso de informações pode gerar preocupação excessiva e injustificada, elevando os níveis de ansiedade. Procure meios de comunicação confiáveis e evite notícias alarmistas. Reserve horários específicos para acessar as notícias do dia e evite correntes de textos e mensagens de áudio com informações inverídicas e sensacionalistas.



## Sentimentos

Entenda que em momentos assim, medo, ansiedade, raiva e sensação de impotência são sentimentos comuns. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que você possa manter sua saúde física também!



Evite formas errôneas de lidar com os sentimentos, como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental.

Não hesite em procurar ajuda!!! Há vários profissionais de saúde mental que estão disponibilizando atendimento online. O apoio de um profissional da equipe psicossocial da **CGST/Unidade SIASS CEFETMG** pode ser solicitado pelo endereço eletrônico [psiquecovid19@gmail.com](mailto:psiquecovid19@gmail.com)



## Medicações

Se você está em uso de alguma medicação psiquiátrica ou qualquer outra medicação de uso contínuo, não interrompa o uso! Procure seu médico com antecedência para que não fique sem seus remédios e converse com ele sobre a necessidade de atendimento ou outras formas de disponibilização de receitas médicas. E não faça uso de automedicação!

## Orientações aos gestores

A melhor postura no momento é de solidariedade e de autocuidado. Faça um monitoramento relativo ao bem-estar de sua equipe de forma regular, deixando-os à vontade para falar com você sobre seu estado mental e sua capacidade de trabalho;

Garantir comunicação de boa qualidade e atualizações precisas das informações podem ajudar a atenuar qualquer preocupação com a incerteza dos trabalhadores e ajuda a proporcionar uma sensação de controle;

Os gestores enfrentarão estressores semelhantes aos da equipe e uma pressão potencialmente adicional no nível de responsabilidade de sua função. É importante adotar estratégias de relaxamento para mitigar o estresse.



## Cuidados com as crianças

É preciso também estarmos atentos às crianças! Manter em casa uma rotina de estudos, leituras e lazer são boas ferramentas para o enfrentamento desse momento. Outro ponto importante, é que cada criança, de acordo com seu nível de compreensão, tenha informações sobre o momento que estamos vivendo. Na internet há livros de histórias e livros para colorir que auxiliam na tarefa de informar aos pequenos.



[https://drive.google.com/file/d/1D0shJGPVR2O\\_JFmyHv8zadV-8bc13lr3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1D0shJGPVR2O_JFmyHv8zadV-8bc13lr3/view?usp=sharing)

<https://drive.google.com/file/d/1cc7Ye6v4vXblsKbGNGdKDrwT9sVDTIZ/view?usp=sharing>

[https://drive.google.com/file/d/1UemrEujltSju7PDwy1z-MqrbllKOrFq\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1UemrEujltSju7PDwy1z-MqrbllKOrFq_/view?usp=sharing)

<https://drive.google.com/file/d/1wCNzOPC1hOnDR5sU2uy6ghilDDAh7cr/view?usp=sharing>

## Orientações gerais

Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou higienize-as com álcool em gel 70%;



Use máscaras caseiras ao sair de casa. Após duas horas, recomenda-se trocá-las e por isso, é bom ter uma máscara reserva com você. Ao retirá-la, evite tocar na parte externa. Quando chegar em casa, deixe-as em uma solução de 1 colher de sopa de água sanitária para 2 copos de água potável durante 30 minutos, depois lave com água e sabão, deixe secar e passe a ferro.

Mantenha distância de 1,5 metros em relação às outras pessoas,





Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com lenço ou com antebraço, e não com as mãos;

Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas;

Evite tocar olhos, nariz e boca, se necessitar se coçar, lave as mãos;



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Enfrentaremos esse tempo com fé, consciência,  
inteligência e empatia!!

Lembre-se que essa é uma condição transitória!!

Contato: [siass@cefetmg.br](mailto:siass@cefetmg.br)

Cartilha adaptada por Maria Salete G. Moreira e Gustavo Coutinho de Faria

