

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Baiano

# Cuidados com Você



# Se você identificou um conhecido ou familiar com sintomas de Covid-19

Não o discrimine e não faça com que ele sinta-se culpado(a)

Nesse caso, sugira que ele/ela procure um serviço de saúde conforme as orientações da sua rede local de saúde ou a unidade mais próxima da sua moradia. O mesmo cuidado e respeito deve ser dedicado caso a pessoa com sintomas seja você. E lembre-se: você não está sozinho(a).

# Substitua beijos e abraços por trocas de mensagens carinhosas e palavras afetivas.



Nesse período de afastamento, mantenha contato através de videochamadas, telefonemas ou mensagens

Para todos nós o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. É fundamental colocarmos esse período em perspectiva e relembrarmos que isso vai passar. Outras formas de trocas afetivas podem ser significativas. Por isso, aproveite a tecnologia disponível para manter-se conectado com o seu grupo social, ainda que distante fisicamente.

# Estabeleça uma rotina que envolva atividades do dia a dia e práticas de lazer.



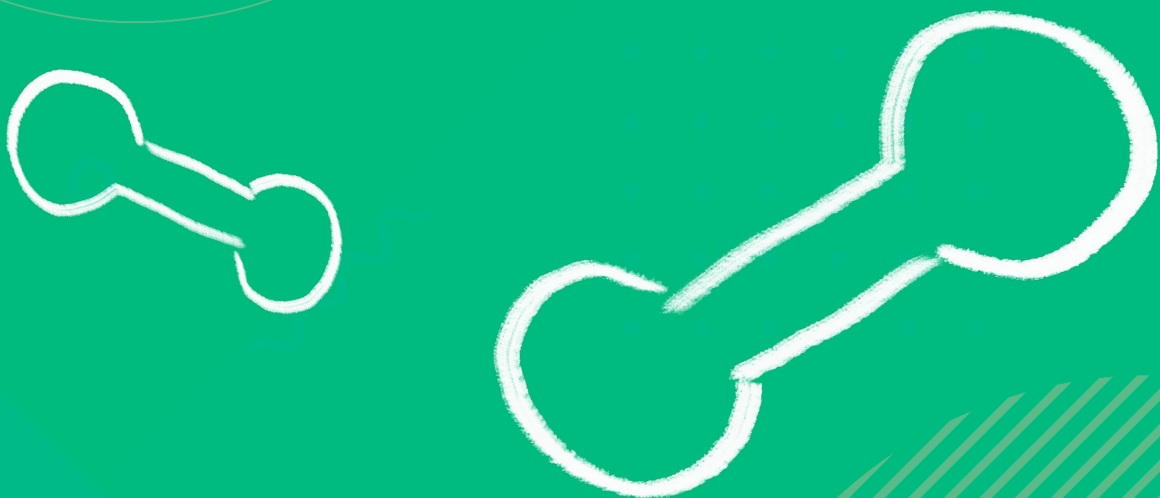
Ter uma rotina ajuda a minimizar efeitos negativos da quarentena.

Dentro das suas possibilidades organize uma rotina diária mínima de atividades: tarefas domésticas, estudos, informação, lazer, sono etc. A programação pode ser útil para evitar a ansiedade. **Aproveite também para desacelerar.** Durante a quarentena é possível ler um livro ou ver um filme que estava há tempos na lista, fazer alguma arrumação que ficou pendente, aprender alguma coisa nova e também aproveitar o ócio.

# Movimente-se mesmo estando em casa!

A prática de atividades físicas são importante aliadas para evitar o estresse e diminuir a ansiedade.

É possível manter essas atividades físicas em ambientes protegidos, longe de aglomerações ou de espaços com ampla circulação de pessoas.



# Evite o excesso de informações

Reduzindo a leitura ou contato com conteúdos que podem gerar sofrimento emocional. E lembre-se, procure sempre as fontes oficiais de notícias.

Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o excesso de conteúdos, especialmente os alarmantes e de fontes não confiáveis. A enxurrada de notícias pode levar a sofrimento emocional e desencadear sintomas como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente, aumento da frequência cardíaca, suor, tremores sem justa causa e ansiedade. Portanto, dê preferência às informações obtidas através de canais oficiais como os sites da Organização Mundial da Saúde (<https://www.paho.org/bra/>), do Ministério da Saúde (<https://saude.gov.br/>) e das autoridades locais (<http://www.saude.ba.gov.br/>) para que possa fazer a distinção entre fato e fake news.

# Ser solidário traz aumento da sensação de bem estar



Tanto para quem recebe quanto para quem oferece apoio.

Proteja a si próprio e, caso seja possível, apoie os outros ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em seu momento de fragilidade pode ajudar tanto a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra e ofereça ajuda. É hora de atuarmos juntos como uma comunidade no enfrentamento à COVID-19.

# **Sua fé e suas atividades religiosas e/ou espirituais, caso as tenha, também são importantes para sua saúde mental**

Respeitando, neste momento, o isolamento social.

**Cultive sua espiritualidade!**

Pratique sua fé mantendo-se longe de aglomerações e espaços fechados. Amar ao próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo.



# Se estiver com dificuldade de lidar sozinho(a) com essa situação

Procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde.

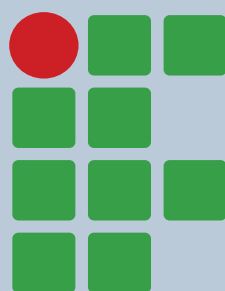
Se precisar de apoio, não hesite, peça ajuda. Existe o CVV ( Centro de Valorização da Vida) que está à disposição para fornecer apoio emocional 24h e você pode contactá-lo, gratuitamente, através do número 188 ou do site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).



# Se seu ambiente doméstico lhe for hostil ou violento

Procure alguém da sua confiança e/ou peça ajuda aos órgãos especializados

Caso você esteja enfrentando situações de violência doméstica, denuncie e/ou peça ajuda para os órgãos competentes como: CREAS (Centro de Referência Especializado a Assistência Social), CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) e órgãos de assistência social e segurança da sua cidade; ou denuncie pelo Disque 100, de forma anônima.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Baiano

Dúvidas e informações  
adicionais sobre saúde  
mental através do e-mail:  
**[psicologos@ifbaiano.edu.br](mailto:psicologos@ifbaiano.edu.br)**