

Saúde mental em tempos de isolamento



Universidade
POSITIVO

**Guia organizado pelo Núcleo de Atenção
ao Aluno e ao Colaborador (NAAC) com
apoio de:**

Alaides Susana Fojo Olmos

Alba de Fatima Kosinski

Cassiane de Moraes Domingues

Cláudia Cibele Bitdinger Cobalchini

Edineia Schuster

Fernanda Camillo Atta

Karina Pinheiro da Silva

Josiane de Fatima Farias Knaut

Marina Pires Alves Machado Sfreddo

Marlon Cruz Braga

Raphael Henrique Castanho Di Lascio

Raquel Tatiane Heep

Rejinaldo José Chiaradia

ESTRESSE E ANSIEDADE

Excesso de informações

- 1.** Administre a quantidade e qualidade das informações que você está recebendo.
- 2.** É importante estar informado, mas o exagero de informação pode gerar ansiedade.
- 3.** Cuidado com notícias falsas. Busque uma fonte em que você confia.
- 4.** Você não precisa ler todas as notícias que te mandam pelas redes sociais.
- 5.** Tire um momento do dia para ficar desconectado.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Inseguranças

1. É natural que a situação atual gere inseguranças, medos e confusões.
2. Diferencie o que você pode controlar e o que não pode controlar.
3. O que você pode controlar: suas atitudes, como você pode agir.
4. O que não é possível controlar: aceite, não lute contra.
5. Procure escrever o que está sentindo, faça uma lista e ao lado escreva como pode lidar com isso.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Isolamento

1. Durante esse período de isolamento é importante manter as relações sociais.
2. Lembre-se: O isolamento é físico, não é afetivo. Use as tecnologias, seja criativo.
3. Evite o tédio: Veja filmes, faça leituras, mudanças na casa, ouça podcast, jogue, reorganize os ambientes.
4. Deixe sua criatividade aparecer.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Respire

1. Separe 3 momentos do seu dia apenas para respirar.
2. Comece apenas observando sua respiração.
3. Inspire e sinta o ar indo até seu abdômen.
4. Expire mais lentamente do que inspirou.
5. Repita 4 vezes.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Técnica de relaxamento e respiração

- 1. Dê uma pausa para você** - Encontre um lugar tranquilo onde possa se conectar com você.
- 2. Preste atenção no seu corpo** - Observe sua respiração, seus músculos, sua temperatura.
- 3. Perceba como está sua respiração** - Encontre um ritmo que seja confortável.
- 4. Perceba sua musculatura** - Identifique se há algum ponto mais tenso e então relaxe.
- 5. Perceba seus batimentos cardíacos**
- Apenas dirija sua atenção e respire lentamente.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Dicas de apps de relaxamento e
respiração

1. Calm
2. Vivo meditação
3. 5 minutos
4. Insight timer

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Rotina de Home office ou Estudos

1. Organize suas atividades em uma lista de tarefas.
2. Sempre que necessário, atualize ou reorganize.
3. Encontre um lugar adequado e confortável para iniciar suas atividades.
4. Crie uma rotina dentro de casa, separe tempo para as atividades, alimentação, descanso e organização da casa.

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Rotina Acadêmica

- 1.** Liste suas prioridades. Tenha disciplina e foco na realização de suas tarefas.
- 2.** Estabeleça os horários em que irá estudar e encare isto como um compromisso.
- 3.** Faça pausas programadas regulares.
- 4.** Anote as dúvidas à medida que surgirem. Em alguns casos a dúvida será esclarecida mais adiante.
- 5.** Caso as dúvidas permaneçam faça contato com seu professor.

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Rotina do tempo livre

1. Utilize seu tempo livre para tirar algum projeto pessoal da gaveta.
2. Aprenda novas habilidades. É um ótimo momento para, por exemplo, assistir aulas daquele idioma que você sempre quis aprender.
3. Marque uma vídeo chamada com seus amigos para bater papo.
4. Planeje momentos de descanso e relaxamento.

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Dicas de apps de organização

1. Trello
2. Google Keep
3. Todoist
4. Wunderlist
5. Discord
6. Não é app, mas a boa agenda ou papel e caneta não tem contra indicação, caso prefira.

SAÚDE MENTAL

Auto cuidado

- 1.** Tente manter as coisas importantes da sua rotina.
- 2.** O que não for possível manter, tente adaptar.
- 3.** Separe um tempo para cuidar só de você.
- 4.** Cuide da sua alimentação, faça atividade física.
- 5.** Troque de roupa após acordar, arrume seu cantinho de trabalho ou estudo.
- 6.** Tente algo novo, busque algo que você nunca fez.

SAÚDE MENTAL

Faça do limão uma limonada

- 1.** Aproveite o momento para se conectar consigo mesmo.
- 2.** Faça uma lista ou um diário da gratidão. Escreva as coisas boas do seu dia.
- 3.** Reveja seus hábitos. Inclua atividades que te farão bem.
- 4.** Aprofunde suas relações de amizades ou familiares.
- 5.** Vá além de pensar positivo, tenha ações positivas.

SAÚDE MENTAL

Sono

- 1.** Evite ficar na cama se não for para dormir.
- 2.** Crie uma rotina para dormir.
- 3.** Reduza, ao máximo, luzes e barulhos.
- 4.** Se após 1h continuar desperto, levante e leia um livro ou faça algum relaxamento ou técnica de respiração.
- 5.** Se perceber que está ansioso, anote em um papel suas preocupações.

IDOSOS

Manutenção das interações

- 1.** Mantenha contato com os idosos próximos através de redes sociais.
- 2.** Faça vídeo chamada, envie mensagem de áudio, fotos, registre o que faz no seu cotidiano.
- 3.** Ofereça auxílio com atividade bancária online, se necessário.
- 4.** Quando fizer contato presencial, mantenha distância de 2 metros.
- 5.** Quando conversar, olhe nos olhos.
- 6.** Faça as compras de mercado e farmácia, com todo o cuidado necessário.

IDOSOS

Resistência em seguir o isolamento

- 1.** Oriente, disponibilize informação, indique as fontes seguras sobre os dados atuais.
- 2.** Demonstre carinho e compreensão, explicando que é o momento deles se cuidarem, que são importantes.
- 3.** Ajude-os a criar uma nova rotina, manter os cuidados com o corpo e aparência.
- 4.** Disponibilize formas de passar o tempo, incentivando o que gostam de fazer e apresentando novas possibilidades.
- 5.** Incentive atividades físicas, de lazer, que possam ser executadas em casa.

IDOSOS

Dicas para manterem-se ativos

1. Apresente plataformas de estimulação para aprendizagem de habilidades diversas.
2. Disponha-se a conversar sobre as atividades, troque ideias sobre a leitura de um livro, sobre um filme.
3. Incentive a fazer as receitas de antigamente, como bolinho de chuva, compotas de frutas etc.
4. Dicas de Plataformas: Netflix, Amazon Prime vídeo, HBO go, Globoplay, Youtube e Duolingo.

