

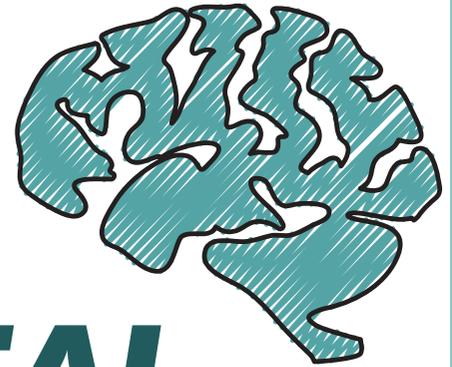


Psicologia



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais  
Campus Machado

# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL



Em tempos de  
**Coronavírus**



[portal.ifsuldeminas.edu.br/machado](http://portal.ifsuldeminas.edu.br/machado)





O momento atual é de enfrentamento à pandemia da covid-19 (coronavírus) e exige muita cautela. Para a grande maioria das pessoas, o recolhimento domiciliar infelizmente não é uma opção e sim uma obrigatoriedade imposta a fim de preservar vidas.



Mas sabemos o quanto pode ser difícil manter uma rotina de afastamento do convívio social e das nossas atribuições cotidianas, ainda mais para nós, geralmente tão habituados ao ritmo característico da vida social contemporânea.

O setor de Psicologia do Campus Machado preparou uma série de dicas para você cuidar da sua saúde mental.

Neste cenário de cuidados redobrados com a nossa saúde física, também precisamos preservar nossa saúde psicológica.





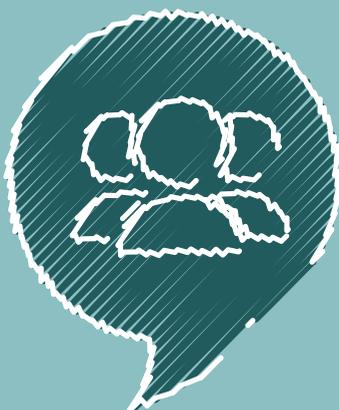
# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## # 1: BUSQUE FONTES CONFIÁVEIS

Informação é algo crucial para nos ajudar a passar por períodos de crise, mas é igualmente fundamental que seja confiável. Informações falsas ou imprecisas geram ainda mais ansiedade e desespero.

Portanto, precisamos ter um cuidado especial na busca por fontes confiáveis e, acima de tudo, sempre checar a autenticidade das informações antes de compartilhar ou tomar qualquer tipo de decisão.





# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## #2: MANTENHA UMA ROTINA ORGANIZADA

Não custa lembrar que, uma hora ou outra, tudo isso vai passar e precisaremos voltar as nossas rotinas. Porém, não sabemos ainda por quanto tempo durará essa situação.

Seguir uma rotina organizada pode nos auxiliar, não somente a manter o foco na realização de atividades úteis durante essa fase de recolhimento, como também facilitar o retorno às atividades quando tudo se normalizar.





# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## #3: FOCHE NOS SEUS PROJETOS DE VIDA



Um projeto precisa estar necessariamente aberto a replanejamentos. A impossibilidade de executá-lo da forma como foi inicialmente planejado talvez somente indique que precise passar por ajustes.

Ter um projeto para nos manter focados em nossos objetivos é algo fundamental. O momento agora não é de abandonar sonhos, mas sim de reajustá-los diante de circunstâncias que não estavam previstas.





# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

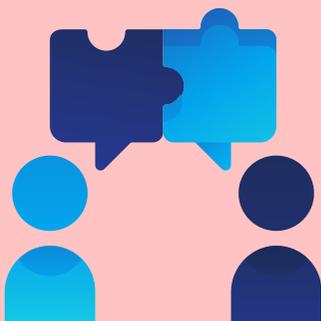


## #4: FLEXIBILIZE E REPROGRAME SUAS METAS

Um dos principais componentes da ansiedade é a incapacidade de rever metas e objetivos diante de circunstâncias imprevistas.

O momento exige que reconsideremos prazos e exigências que havíamos nos colocado, na certeza de que muitos dos compromissos anteriormente assumidos serão inevitavelmente revistos ou até mesmo reconsiderados.

Exercite sua capacidade de se dedicar a algo de maneira menos apressada e, conseqüentemente, mais cuidadosa.





# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## #5: PRESERVE E CULTIVE SEUS VÍNCULOS AFETIVOS



Recolhimento domiciliar não precisa ser sinônimo de isolamento social. Temos muitas ferramentas que nos auxiliam a nos mantermos conectados independente da separação geográfica

Use com responsabilidade esses recursos, mas sem se descuidar das suas relações com aqueles ou aquelas que estão vivendo este momento em casa com você.





# DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## #6: PROCURE AJUDA SEMPRE QUE PRECISAR



É absolutamente compreensível que, em uma situação complexa como a que estamos passando, por vezes, acabaremos por nos defrontar com dificuldades com as quais não conseguiremos lidar sozinhos.

Daí a importância de não se incomodar em pedir ajuda, seja para pessoas do seu círculo social mais próximo, seja para profissionais especializados das áreas da saúde, segurança pública e proteção social.

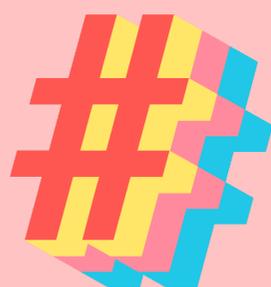


Em momentos como este, é muito importante que possamos permanecer unidos, apesar da distância. Precisamos encontrar maneiras para superarmos juntos este desafio. Especificamente no que diz respeito ao setor de Psicologia do Campus Machado, nosso canal de contato será o e-mail do servidor Fabrício Aparecido Bueno, psicólogo da unidade.

[fabricao.bueno@ifsuldeminas.edu.br](mailto:fabricao.bueno@ifsuldeminas.edu.br)

Precisando de algum tipo de ajuda psicológica, use o endereço acima, deixando seu número de telefone para que o psicólogo entre em contato com você e para que juntos possam encontrar melhores alternativas.



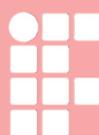


# FIQUE EMCASA

## IFSULDEMINAS

**Informações:** Coordenação-Geral de Assistência  
ao Educando do Campus Machado (CGAE) -  
Serviço de Psicologia

**Revisão e diagramação:** Assessoria de  
Comunicação do Campus Machado



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais  
Campus Machado