

**Chesf**  
na prevenção ao  
Coronavírus  
(Covid-19)

# A importância da sua saúde mental

Siga Chesf Oficial



**Chesf**

# Como proteger sua saúde mental durante a pandemia do Covid-19?



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



**Se informe  
apenas  
do necessário.**



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



# **A informação (principalmente de fontes confiáveis) é a sua maior aliada nesse momento**

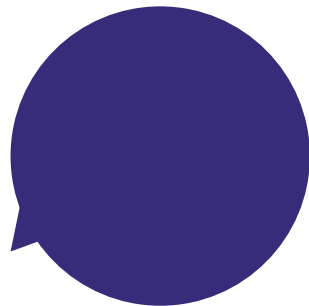
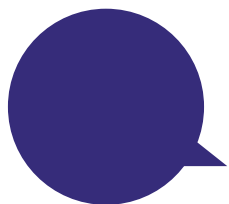
**No entanto, a informação em excesso (ainda mais em um momento de estresse) pode causar mais pânico e ansiedade, além de aumentar a sensação de falta de controle.**

## **Evite ficar apenas lendo notícias**

**Tente focar em saber as principais formas de prevenção ao vírus e as orientações das autoridades e especialistas locais.**

**Ser um cidadão consciente é o melhor que você pode fazer: Existem outras maneiras mais interessantes de aproveitar o resto do seu dia, mesmo durante a quarentena.**

**Você  
não está  
sozinho.**



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



# **Não deixe que a distância física te impeça de manter contato com as pessoas que você ama.**

**O isolamento é uma condição que pode gerar sentimentos de solidão e abandono. Por sorte, temos hoje uma grande disponibilidade de recursos tecnológicos que encurtam as distâncias e nos mantêm conectados com amigos e familiares. Aproveite esse momento para reforçar os vínculos de afeto que você possui com aqueles que estão próximos ou distante.**

## **Compartilhe momentos**

**Ligue; faça chamadas de vídeo; combine de assistir os mesmos filmes e ler os mesmos livros; indique músicas; troque receitas. Da maneira que preferir, continue cultivando uma relação saudável com as pessoas importantes para você e conte com elas pra te apoiar nos momentos bons e ruins.**

Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
**[saude.gov.br/coronavirus](http://saude.gov.br/coronavirus)**

Siga Chesf Oficial  




# Tente manter uma rotina.



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



**Parece difícil no começo, mas manter uma rotina ajuda a se organizar e situar. É importante ter algo que você possa fazer e que você defina.**

**Os efeitos do Covid-19 no mundo foge do nosso controle. Pode ser assustador que a vida mudou de repente, sem você escolher. Saber como vai ser o dia de amanhã e o que você vai fazer é um porto seguro.**

**Começe por pequenas tarefas.**

**Ter ao menos uma atividade que você separa um tempinho para fazer todo dia (ainda mais se envolve autocuidado) é super bacana. Planejar parece simples mas é o primeiro passo mais importante.**

Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial  






# Invista em hábitos saudáveis.



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



# É importante ficarmos atentos aos hábitos diários e como eles impactam na saúde mental e física.

**Investir em hábitos saudáveis, por menores que sejam, traz resultados positivos. Tente começar com pequenas mudanças, buscando acrescentar aos poucos no seu dia a dia a prática de atividades físicas em casa, uma alimentação saudável e um som de qualidade.**

## Fazer terapia também é cuidar de você.

**Os nossos aspectos cognitivos e emocionais estão sujeitos a serem impactados pelo coronavírus e o isolamento social, não os negligencie. Se você estiver passando por um momento de sofrimento psicológico, procure atendimento psicoterapêutico online (alguns profissionais estão oferecendo auxílio gratuito nesse momento). Caso já esteja em psicoterápico e/ou psiquiátrico, tente não interromper o processo (verifique a possibilidade de dar continuidade online).**

Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](http://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial  




**Pratique  
exercícios de  
relaxamento.**



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



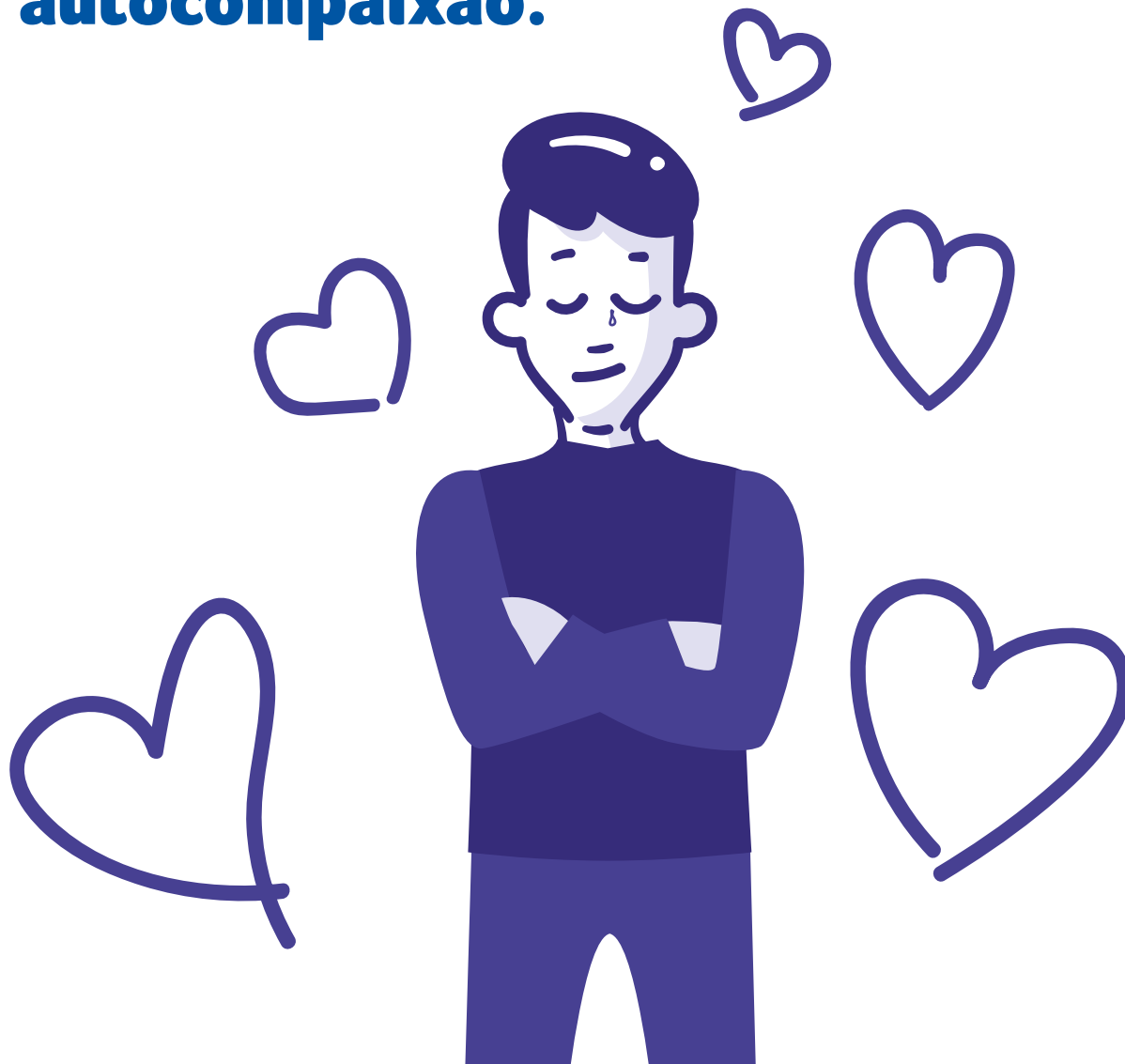
# **Experimente tentar alguns exercícios de respiração e relaxamento (uma dica é utilizar aplicativos de meditação guiada)**

**Esses exercícios são muito fáceis de incluir em nossa rotina. Podem ser feitos em qualquer lugar, não exigem equipamentos específicos e o tempo de dedicação diária é variável, tendo até exercícios que duram só 5 minutinhos. Se encontrar dificuldades nos exercícios, não desanime. O importante é não se julgar tanto e continuar praticando.**

## **Foco no momento presente.**

**Grande parte das nossas preocupações está ligada aos cenários negativos que imaginamos para o futuro. Os exercícios de relaxamento, ao guiar nossa atenção para a respiração e as sensações corporais, nos ajudam a focar no momento presente, aliviando sintomas de estresse e ansiedade.**

# Tenha autocompaixão.



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

Siga Chesf Oficial



# **Tudo bem não conseguir seguir todas as dicas desse guia logo de primeira.**

**A mudança de estilo de vida foi rápida, intensa e inesperada. Cada um tem seu ritmo de adaptação e você não precisa se sentir culpado por não estar reagindo da mesma forma ou ao mesmo tempo que outras pessoas.**

## **O importante é tentar.**

**A ansiedade vai vir em alguns momentos. Talvez de primeira ela te afete e te deixe para baixo, mas é importante se esforçar - um dia de cada vez. Se não deu certo hoje, quem sabe amanhã? Ninguém é sempre produtivo e tranquilo. Aceitar a imperfeição é uma das chaves para uma boa relação consigo mesmo.**

Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
**[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)**

Siga Chesf Oficial  




***Saúde mental também  
é importante.***



Saiba mais no site do Ministério da Saúde:  
**[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)**