

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

1

SAÚDE MENTAL e
INFORMAÇÕES
GERAIS



- **Covid-19** não escolhe etnia nem nacionalidade: seja gentil e cuidadoso com todas as pessoas infectadas e suas famílias: apoie, tenha compaixão e seja gentil com todas elas.
- Não alimente preconceitos!!!
- Não estigmatize!!!

Tenha informação



- Mas evite informação **em excesso**.
- Se já sabe o que fazer, reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse.

Como fazer isso?



- Escolha uma **fonte confiável** de informação como por exemplo: OMS, Ministério da Saúde, Fiocruz, Universidades *etc.*
- Em apenas **um horário** do dia. Evite as informações pela manhã, porque se você tem facilidade de ficar ansioso com as notícias, lutará contra a ansiedade e o estresse durante o dia inteiro...
- Informações antes de dormir pode impedir o bom sono. E dormir é especialmente importante para nossa saúde física e mental.
- A parte da tarde seria o melhor momento pra isso.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar
de atenção à saúde dos
trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e
disponíveis em nossos meios
eletrônicos aos trabalhadores da
UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões
entrem em contato pelo email:

casst-progep@ufrrj.br



CASST

 casst-progep@ufrrj.br
 @casstufrrj