

# COVID-19

## > Cuide de sua saúde mental durante a pandemia da COVID-19 (coronavírus)

### 1. Mantenha-se ativo(a)



Exercício faz bem para sua mente e corpo. Você pode sair de casa para exercitar-se do lado de fora, mas lembre-se de ficar a 1,5 metros de distância dos outros. Exercite-se regularmente e escolha atividades que você aprecie. Poderia ser caminhada, tai-chi, corrida, yoga ou um treino dentro de casa.

### 2. Coma de forma saudável



Alimentação saudável faz bem para nossa saúde física e mental. Coma muitas frutas e vegetais diferentes e outros alimentos ricos em fibra como arroz integral, aveias, pães integrais, lentilhas e feijões.

Limite os lanches e bebidas não saudáveis, ricos em açúcar, gorduras nocivas e sal. Lanches não saudáveis deixam pouco espaço para os alimentos saudáveis que você precisa para melhorar seu humor, níveis de energia, digestão e sono.

### 3. Mantenha-se conectado(a)



Relacionamento social é importante para nossa saúde mental. Mantenha-se em contato com a família e os amigos por telefone ou online. Compartilhe seus sentimentos com os entes queridos e pessoas confiáveis da sua comunidade. Convide-os para partilhar com você. Limite suas visitas a sua família e amigos. Se você visitar alguém, mantenha a distância física de 1,5 metros separados e boa higiene pessoal. Não visite se você estiver sentindo-se mal.

### 4. Faça uma pausa de notícias e da mídia social



A mídia social pode ajudar você a manter-se conectado(a). Mas, muito tempo pode fazer-nos sentir estressados. É bom manter-se informado, mas escolha fontes confiáveis de informação, como o governo.

### 5. Atenha-se a uma rotina



Tenha horas regulares para dormir e refeições. Planeje o seu dia para ter tempo para os serviços domésticos, relacionar-se com outros, atividades que você aprecie e descanso.

### 6. Monitore sua saúde mental e bem estar



É realmente importante monitorar sua saúde mental e bem estar. Também é bom estar consciente da família, dos amigos ou dos vizinhos que podem estar preocupados ou estressados. Coisas para prestar atenção incluem dificuldade de concentração, sono ruim e sentir-se aflito(a) ou sobrecarregado(a). Esses são sinais de que é hora de recorrer.

### 7. Procure assistência



Não tenha medo de conversar com alguém se você estiver sentindo-se estressado(a) ou ansioso(a). Você não é um peso.

Se estiver sentindo-se sobrecarregado(a), você pode conversar com um aconselhador treinado a qualquer hora ou dia ligando pra a Linha de Bem Estar Mental do Coronavírus: **1800 512 348**. Para uma ligação com intérprete grátis, ligue para **131 450** e diga a língua que você precisa. Então, você pode pedir ao intérprete que o conecte com o Serviço de Assistência ao Bem Estar Mental do Coronavírus.

Se o que você está passando faz difícil levar adiante sua vida diária, contacte seu Clínico Geral (GP-General Practitioner) local.

*Adaptado do Cuide de sua Saúde Mental Austrália, Saúde Mental Austrália, março de 2020*