



DISAT reúne dicas para preservar a saúde mental

Apandemia é um desafio não só para a saúde física, mas também para a saúde mental da população, em especial para os profissionais que estão na linha de frente do combate à Covid-19. O temor causado por uma doença nova e as dificuldades impostas pelo isolamento social, entre outros fatores, aumentam o estresse em nível considerável. Algumas medidas de autocuidado, no entanto, podem ajudar a diminuir a tensão, a irritabilidade e a ansiedade no dia a dia, como mostram os temas sobre *Saúde mental em tempos de Covid-19*, organizados pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT).

As recomendações foram preparadas com base em artigos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). De acordo com as fontes, as manifestações psicopatológicas podem afetar de um terço até a metade da população exposta à epidemia. São compreensíveis os estados de alerta e preocupação: devemos validar os

sentimentos uns dos outros. Algumas medidas precisam e devem ser tomadas para que o estresse não se torne persistente e leve o indivíduo à exaustão, tendo como consequências transtornos mentais e físicos.

Tentar reconhecer e acolher seus medos e procurar pessoas de confiança para conversar são algumas das dicas para cuidar da saúde. Retome estratégias e ferramentas de cuidado que você tenha usado em momentos de crise ou sofrimento. Recupere ações e experiências que trouxeram no passado sensação de maior estabilidade emocional.

Orientações para promover o bem-estar

Para reduzir o nível de estresse, também é importante realizar algum tipo de atividade que promova o bem-estar, como praticar exercícios físicos e de respiração, ler, meditar e encontrar outras formas de manter os pensamentos no momento presente. Aos