

A importância da Saúde Mental Coletiva e Individual



É notório que o isolamento social imposto pela necessidade de contenção do contágio do **Covid-19** pode causar diversos impactos psicológicos, dependendo da situação individual e familiar de cada um.

Para quem mora sozinho, a reclusão pode trazer mais rapidamente a sensação de isolamento e o sentimento de solidão.

Preparamos esta cartilha para compartilhar **5 estratégias para enfrentar o isolamento.**





1. Construa hábitos saudáveis



Dedique uma quantidade de tempo diário para atividades que aumentem o seu bem-estar.

Pode ser assistir a uma nova série na televisão, ou na internet; programar um tempo para falar ao telefone com um amigo ou com um familiar; fazer exercício físico (*pesquisas apontam que os exercícios físicos causam efeito similar ao uso de antidepressivos*); ouvir uma música suave; ler um livro; gerenciar de forma eficaz o seu tempo; entre outros.

Os hábitos diários saudáveis não precisam causar mudanças comportamentais profundas para fazerem grandes diferenças em nossas vidas.

2. Estabeleça pequenas metas diárias alcançáveis



Podem ser em **diversos âmbitos de sua vida**, como por exemplo: Metas de organização do lar, de organização de finanças, de exercícios físicos, de estudos, de lazer etc.

O importante é que seja **algo alcançável e que lhe traga bem-estar** ao atingir a meta. Ao cumprir com as pequenas metas diárias, há um **ganho positivo no sentimento de que se é capaz de realizar algo planejado**. Por consequência, há um ganho na autoestima e na autoconfiança.

3. Busque o Autoconhecimento



- Identifique os seus **pontos positivos** (faça uma lista);
- Identifique **aspectos que você gostaria de melhorar em si mesmo** e o que você pode fazer para conseguir a mudança desejada;
- **Descubra ou desenvolva novos hobbies**, como por exemplo: Aprender a tocar um instrumento musical; aprender um novo idioma; aprender a cozinhar; fazer artesanato; jogos de tabuleiro; jardinagem; escrever um livro; fazer um curso à distância;

3. Busque o Autoconhecimento



• **Pratique o hábito de pensar sobre si mesmo.** Por que você reage de determinada forma e não de outra? Por que você sofre com determinada situação? Por que você pensa desse jeito e não de outro?

A capacidade de pensar sobre si mesmo é um preditor de saúde mental. Logo, invista nisso o quanto antes.

4. Exercite um estilo de pensamento mais otimista



Pratique o hábito de **olhar de diferentes maneiras** para um mesmo acontecimento. Quais seriam as formas alternativas de pensar sobre determinado fato ou sentimento ou situação?

Quando maximizamos os riscos de alguma coisa dar errado, estamos dando **espaço a pensamentos negativistas** e indo contra a nossa saúde mental. Conseqüentemente, nossa **saúde física é afetada também**, pois os **estressores psicossociais diminuem a eficiência do nosso sistema imunológico**.

5. Acompanhamento psicológico online



Em época de pandemia, os pensamentos desesperançosos podem ficar mais frequentes. **A desesperança é uma forma destrutiva de pensamento.** É também um sintoma central da depressão e de muitas doenças psiquiátricas. Além de ser um preditor do risco de suicídio. **Nessa situação, não deixe de buscar ajuda profissional.**

Em decorrência da situação de calamidade que estamos passando, vários profissionais da psicologia estão atendendo na modalidade remota e de forma gratuita. **Tratar da saúde mental deve ser sua prioridade sempre.** A psicoterapia pode ajudar você a levar uma vida mais saudável, equilibrada e gratificante.

Para mais informações sobre o Covid-19,
ou coronavírus, **clique aqui**.



O **MPAM** pode auxiliar você, **membro e servidor**, com **apoio psicológico**, em relação à manutenção da saúde mental durante o período de isolamento social. A psicóloga **Suanma Uchoa**, do Núcleo de Apoio Técnico (NAT), estará disponível para atendimento, por meio do telefone **(92) 99261-6328**, de **08h às 12h**, de **segunda à sexta**.



Ministério Público do Estado do Amazonas
Procuradoria-Geral de Justiça