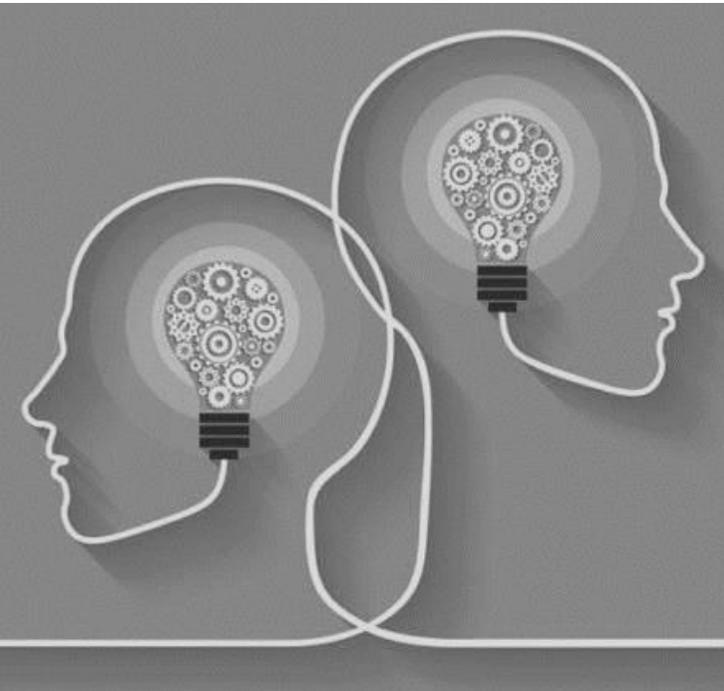




Insper

Saúde mental em período de quarentena

Combinados da Live



Compartilhamento

Conexão

Ruído

Participe!

Perguntas e Dicas

Nossa convidada especial



Sua trajetória profissional começou em **escolas particulares**, depois em **consultório** em vários segmentos desde a psicopedagogia até **terapia de casais e famílias** . Desde 2018 integra a equipe do **Mulinsper** com atendimento aos alunos .

- 1** | O que é saúde?
- 2** | O que é saúde mental?
- 3** | Dicas de saúde mental no período de quarentena
- 4** | Dicas de atividades com a família



O que é saúde?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."

Imagem 1



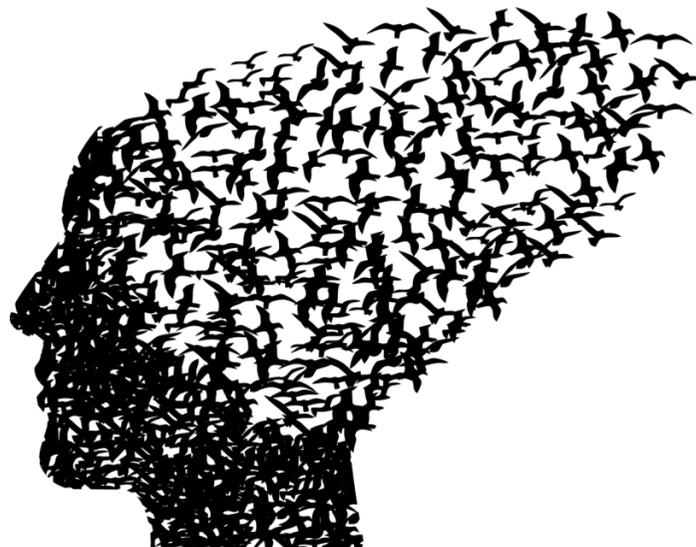
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=pt

O que é saúde mental?

A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências.

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade.

Imagem 2



[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-
apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-
populacao&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839)

Respire fundo e tente ficar calmo, confinamento não é prisão!

7

Imagem 3



- Momento necessário de proteção para você, familiares, amigos e toda sociedade.
- **Boa notícia: É temporário, vai passar!**
- Aproveite para realizar velhos (ou novos) projetos que você nunca teve tempo de colocar em prática.

Não se isole em casa!

- O homem é um ser social e a sensação de pertencimento está ligada ao instinto de sobrevivência.
- Apesar do distanciamento social, procure estar perto de quem você gosta de maneira virtual.
- Procure criar momentos de convívio familiar e momentos de privacidade para trabalho ou questões pessoais (rotina).



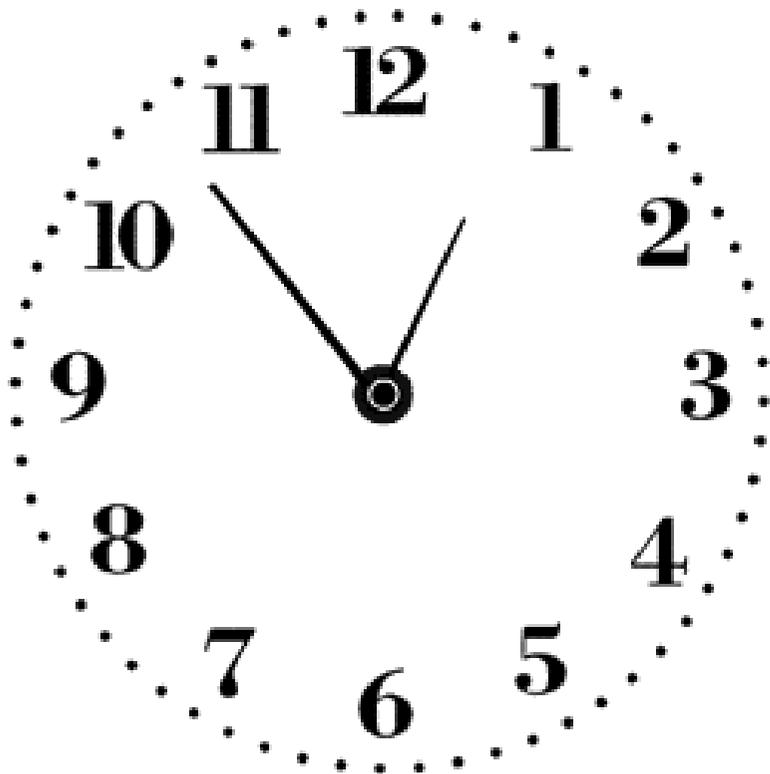
Imagem 4

Como ficar produtivo?

- A boa notícia é que nem você e ninguém ficará produtivo do jeito que era.
- A pandemia nos mostra que é preciso diminuir o ritmo e estar mais junto de quem amamos.
- A ansiedade é uma emoção que coloca o pensamento no futuro para resolver eventuais ameaças. Ela pode aparecer e será preciso aprender a controlá-la.



Por que a rotina é importante?



A rotina é um mecanismo do cérebro para poupar o gasto de energia desnecessário, evitando que você fique irritado e cansado.

Por que a rotina é importante?

11

O escritório emite pistas ao cérebro de que lá é o lugar de trabalhar.

Estar em casa com cama e sofá podem enviar informações opostas.

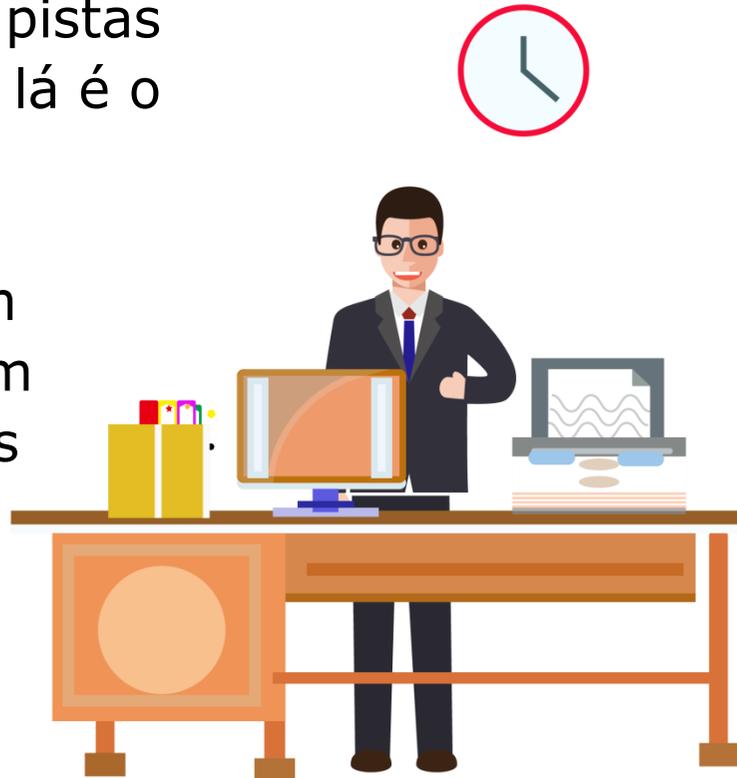


Imagem 6

Por que a rotina é importante?



Imagem 7

Procure iniciar o expediente nos mesmos horários de forma que você cumpra seus afazeres profissionais e haja tempo para tarefas familiares e pessoais.

Como manter o equilíbrio emocional?



- Evite pensamentos vitimistas, excesso de informações tendem a deixar nossas energias mais baixas.
- Utilize a tecnologia para estar perto de pessoas.
- Faça pelo menos alguma atividade prazerosa.

Imagem 8

Como manter o equilíbrio emocional?

- Crie momento de autocuidado (algo para elevar sua estima).
- Evite ser individualista.
- Pratique boas ações mesmo que à distância.
- Cuide da qualidade do seu sono.
- Faça uma alimentação saudável.

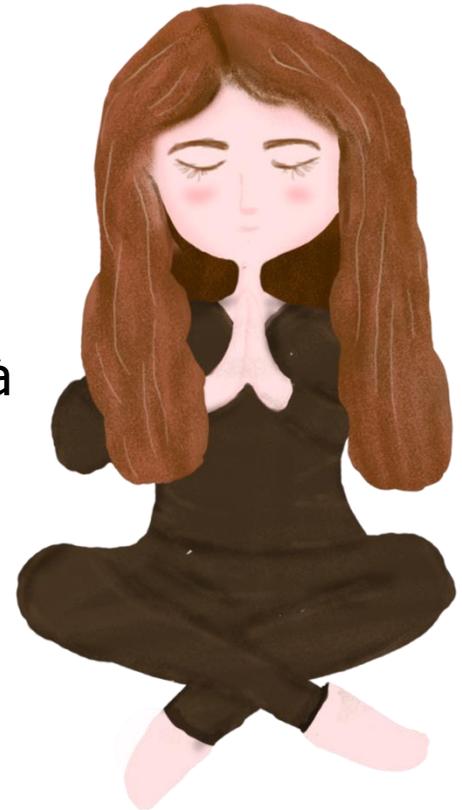


Imagem 9

Como manter o equilíbrio emocional?

- Pratique alguma atividade física e alongamento.
- Tome banhos relaxantes (erva doce/camomila).
- Não se cobre muito.
- A arte (filmes, livros, visita virtual a museus, música, etc.) é uma grande aliada.
- Aproveite para repensar sua vida.
- Reinvente seus momentos de lazer (culinária/jardinagem).

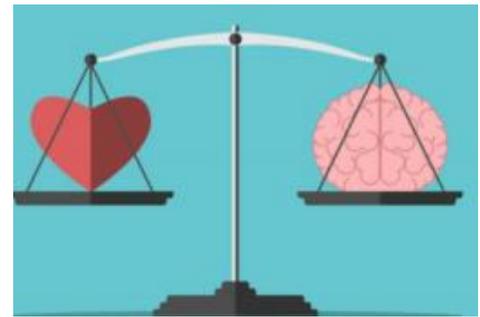




Imagem 10

- Faça atividades com a família e coloque crianças para ajudar. Ex: gincana da limpeza da casa.
- Atividades para terceira idade, caso tenha algum idoso morando com você, palavras cruzadas, jogos no tablet, músicas e filmes antigos.

Cuidado! Dinâmicas familiares mudaram

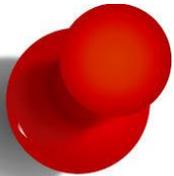
17

Antes da
pandemia você
acordava, dava
bom dia e
saía.

Agora
você
convive
24h.

De repente você
pode se
perguntar:
Quem é esse
estranho que
mora comigo?

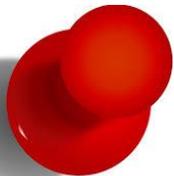
Cuidado! Dinâmicas familiares mudaram



Cada família precisa descobrir como funciona melhor. É preciso trazer para a consciência, pensar no assunto.



Quanto mais combinados fizerem, menor o estresse.



Não podemos pressupor que o outro saiba o que deve fazer, a rotina da casa deve ser combinada.



Crianças e a nova rotina

Crianças e a nova rotina

- Crianças em casa precisam ser incluídas no plano semanal.
- É importante uma conversa familiar explicando, dentro do nível de compreensão, o que está havendo.



Imagem 12

Crianças e a nova rotina

- Planejar juntamente com os filhos quais tarefas da casa eles podem participar, organizem times.
- Tempo para os deveres escolares.
- Para tirar as crianças da frente das telas, jogos de tabuleiro são uma grande pedida.



Imagem 13

Ao menor sinal de
esgotamento não hesite e
procure ajuda.

Você não está sozinho!

Rede de Apoio

Rede Interna

Assunto
Importante



A **Bradesco Saúde** e a **Mediservice** possuem uma Central de orientação médica sobre o **Coronavírus**:

0800 941 6361



Espaço de Fala

Inspere Pessoas



VITTA

Corretora Vitta

Entre em contato com pelo número **4949-3663**, por telefone ou pelo WhatsApp.



Psicóloga e professora do Inspere.

Atua com treinamento e desenvolvimento de pessoas em projetos ligados à formação de equipes e lideranças.

CRP 06/62679

Rede de Apoio

Rede Externa



OrienteMe
Estamos aqui para ajudar!

Em tempos de crise e isolamento precisamos lembrar de colocar a nossa mente a nosso favor.

Acesse a OrienteMe de graça para falar com seu psicólogo sem sair de casa.

Cupom: OM100
Plano: Duas Semanas
Válido até: Abril

<https://orienteme.com.br/>

RELAÇÕES
SIMPLIFICADAS

Home COVID-19 Transformação Motivação Estratégia Blog Podcast Manifesto Quem Somos Mais...

Experiência de Escuta
Profissionais disponíveis
(Lista atualizada diariamente)

<https://www.relacoessimplificadas.com.br/escuta>

Dúvidas

Feedback Online

Caso tenha dúvidas ou queira dividir algum desconforto, agende uma conversa conosco.



Paula Mernecki

PaulaRMS@insper.edu.br



Victor Camaçute

VictorACS@insper.edu.br



Renice Pombani Ton

ReniceAP@insper.edu.br

Obrigado

ipessoas@insper.edu.br