

O QUE É A COVID-19?

Denominada como SARS-CoV-2, a COVID-19 é uma doença transmissível e infecciosa diante do contato, principalmente através de gotículas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra, como também, tocar em superfícies infectadas e colocar a mão nos olhos, boca ou nariz.

A mesma afeta diferentes pessoas e de diferentes maneiras, podendo ser sintomáticos ou assintomáticos, dessa forma, é necessário ficar atento a todos os sintomas, para que assim, seja realizado o tratamento o mais rápido.

SINTOMAS MAIS COMUNS

- Febre;
- Tosse;
- Cansaço;
- Perda de paladar e olfato;

SINTOMAS GRAVES

- Faltar de ar;
- Dor ou pressão no peito;
- Perda de fala;

Tem dúvidas sobre os sintomas? Fale com a Laura - Assistente Virtual.

 0800 133 1333

Atualmente, com a Pandemia da COVID-19, os países estão sofrendo enormes impactos, tendo que adotar diversas medidas para impedir a disseminação do vírus, como o isolamento, distanciamento social, entre outros.

Logo, os diversos impactos atingiram vários âmbitos, como na economia, gerando um aumento significativo de desemprego, crises financeiras, entre outros.

COMO SE PROTEGER?



Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, utilizando água e sabão, como também, álcool em gel 70%;

Mantenha distância de pelo menos 1,5m entre as pessoas;



Utilize sempre a máscara da maneira correta, cobrindo a boca e o nariz;

Não compartilhe objetos, como telefones, celulares e computadores.



Tudo mudou, e neste período tivemos que nos readaptar, mantendo distância e diminuir o contato com as pessoas, onde agora os abraços, beijos e apertos de mão não estão sendo mais frequentes, ver a família e os amigos por vídeos-chamadas, e conversar por mensagens de texto, como também, o trabalho, onde muitos profissionais estão trabalhando em casa, de forma home office.



Com a Pandemia, desde o início da quarentena, isolamento e distanciamento social, todos tiveram que encontrar uma maneira de se adaptar as novas rotinas, pois tudo mudou, desde a convivência com outras pessoas, até as formas de trabalho.



São muitas as informações que chegam referentes a COVID-19, e geralmente, as pessoas estão tendo diversas preocupações, como estar em alerta o tempo todo, com medo, confusos, estressados e com sensação de angústia.



Dessa forma, nota-se que, houve grandes implicações na saúde mental de muitas pessoas, onde diante da grande quantidade de informações sobre a Pandemia da COVID-19, é comum que ocorra diversas reações em cada indivíduo.



O medo vem aumentando de modo significativo os níveis de ansiedade e estresse nos indivíduos, tendo diferentes proporções em cada um, onde algumas pessoas possuem reações mais intensas do que outras, podendo comprometer a saúde mental dos mesmos.

O QUE É A ANSEIDADE?

É considerada como um distúrbio de sentimento de preocupação intensa e excessiva, de maneira persistente, na qual afeta o comportamento de um indivíduo, interferindo em suas atividades do cotidiano, onde faz com que tenha pensamentos negativos.

O transtorno de ansiedade acaba afetando a vida de uma pessoa em diversos âmbitos, nas quais podem acarretar em consequências diante de suas relações, como as familiares, profissionais e sociais, podendo causar grande impacto no desempenho da pessoa.

Diante da pandemia, está sendo muito comum encontrar pessoas que estão identificando os sinais de ansiedade, na qual se manifesta de diversas maneiras em cada um dos indivíduos, através de vários fatores.



PRECISA CONVERSAR?

Ligue (44) 3309-4700



PLANTÃO DE ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO

Atendimento todos os dias
7 às 19h

COMO SABER SE ESTOU TENDO ANSIEDADE?

O transtorno de ansiedade, se resulta em diversos sintomas, podendo ser físicos e/ou psicológicos, como:

- sensações de formigamento;
- dores musculares;
- tonturas;
- insônia;
- falta de ar; angústia;
- preocupações excessivas;
- medo;
- nervosismo;
- dificuldade em se concentrar;
- ver as situações de formas negativas;
- tristeza.

Muitas vezes, é possível identificar a ansiedade através destes sintomas, porém, devemos ficar atentos a estes, e também, aos fatores nos quais podem ser decorrentes diante do nosso cotidiano.

Se estes sintomas forem aumentando, a saúde mental se compromete, ficando em estado de alerta, portanto, se persistirem, se faz necessário o auxílio de um profissional.



MANEIRAS

DE CONTROLAR A ANSIEDADE

CRIE UMA ROTINA



Durante este período, se faz importante criar uma rotina, para que assim, sinta mais segurança ao realizar as atividades do cotidiano.



DIMINUA A AUTO-COBRANÇA

Se faz necessário abrir mão de algumas coisas. Compreenda suas potencialidades e seus limites.



CUIDE DE VOCÊ

É fundamental dedicar um tempo para você, aposte em mudanças.



LEIA LIVROS

Você irá passar por várias aventuras e não estará sozinho.

Caso as dicas não forem suficientes, procure o auxílio de um profissional.