

Prevenção

ALÉM DOS CUIDADOS:

- Uso de máscara
- Limpeza de objetos e superfícies
- Evitar lugares fechados e aglomerações

TAMBÉM É PRECISO:

- Manter contato com amigos e familiares
- Manter uma rotina
- Alimentação saudável
- Horas de sono
- Exercícios físicos
- Opte por novos hobbies e invista em suas habilidades
- Não fume ou beba para descarregar de emoções, procure ajuda
- Informe-se em sites de confiança, como a OMS, com limitação a fim de evitar a sobrecarga
- Passar tempo com os familiares de casa
- Cuide do seu corpo, aqui também entra a percepção das emoções nesse período
- Cuide de seu ambiente



Central de Atendimento em Saúde

(44) 3309-4719

Atendimento 24H por dia (Paraná)

0800 644 4414 / (41) 3330 4414

Disque Saúde (Brasil)

136



APP Saúde Maringá (Android)



APP Coronavírus - SUS (Android)



APP Coronavírus - SUS (IOS)

Uma breve cartilha elaborada
pelos alunos de Psicologia da

UniFCV
Centro Universitário Cidade Verde

Lidando com a crise do COVID-19

Dicas para cuidar
de você mesmo



COVID-19

CORONAVIRUS

Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa, vindo a gerar uma pandemia, que atingiu muitas pessoas de diferentes países.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requerem atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.



Mas os impactos da pandemia não estão apenas ligados ao vírus e à doença causada por ele. Um destes impactos é referente a saúde mental. A situação atual gerou uma grande mudança no dia a dia dos indivíduos, e estes tiveram de adaptar-se a essa nova vivência, o que veio a provocar crises de pânico, ansiedade, entre outras que apareceram.

Não fique em PÂNICO!

A síndrome do pânico é marcada, sobretudo, por crises frequentes de medo, insegurança e sensação de perigo iminente. Seus sintomas expressam-se de várias formas - como palpitações, aceleração cardíaca, suor, formigamentos, falta de ar e tontura.



Para evitar situações que desencadeiam o pânico, é extremamente necessário:

Avaliar todo o conteúdo recebido e compartilhado através dos meios de comunicação. Por isso, ao receber e/ou compartilhar uma informação, atente-se à fonte. O site do Ministério da Saúde (saude.gov.br) é uma fonte confiável. Em caso de dúvidas sobre a veracidade da informação, por favor, não compartilhe!

O que nos resta de fato é nos adaptarmos a nossa nova realidade, focando nas pequenas mudanças que podem impactar o nosso meio e a reforçar os laços. Se aproximar de quem amamos, mesmo que virtualmente, proporciona acolhimento e suporte emocional aos envolvidos.

Procure deixar a sua rotina mais leve, com um aspecto positivo. Agradecer pelas coisas do cotidiano, em especial neste momento, nos ajuda a controlar os pensamentos negativos e o desencadeamento de futuras crises. Caminhadas e exercícios físicos são importantes. Sempre de forma muito segura. Com pequenas mudanças, podemos avaliar a forma de encarar a situação atual em que vivemos, permitindo um maior controle de prevenção pessoal e coletiva.

Sintomas

Os sintomas da COVID-19 são diversos, e a junção deles pode apontar que você está com o vírus, podendo causar desde um resfriado, uma gripe ou até mesmo uma pneumonia. Para que o tratamento seja realizado o quanto antes é importante que fique atento aos sintomas que são mais comuns, dentre eles:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço
- Diminuição do apetite
- Dispnéia (falta de ar)



Percebendo mais de um sintoma você deverá procurar uma unidade básica de saúde ou uma unidade de pronto atendimento mais próxima, informe o que está sentindo e evite o contato com outras pessoas. **Cuide-se, a sua vida e de outras pessoas importam!**