

Linha de Apoio Emocional

Apoio emocional para a população no
Concelho de Leiria

Caso sinta que não está a conseguir
lidar com os seus sentimentos e
emoções:

LIGUE

244 860 108

Horário de atendimento

Segundas, Quartas e Sextas
Feiras
9h-13h

Outros contactos:

244 859 145

mscordeiro@arscentro.min-saude.pt

ucc.arnaldosampaio@arscentro.min-saude.pt

Enfermeira Especialista em Saúde Mental e
Psiquiatria
Marina Cordeiro



Área geográfica:

*União de Freguesias de Marrazes e
Barosa*

*União de Freguesias de Parceiros e
Azoia*

*União de Freguesias de Monte Redondo
e Carreira*

*União de Freguesias de Monte Real e
Carvide*

Amor

Coimbrão

Maceira

Bajouca

Contactos:

**Centro de Saúde Dr. Arnaldo
Sampaio**



Estrada da Mata, 56
Marrazes, 2419-014 Leiria
Telefone geral - 244 859 140

Recomendações Promoção de Saúde Mental

Coronavírus

-

COVID-19

Doença infecciosa causada pela
estirpe mais recente da família
dos coronavírus



14 de abril de 2020

O que posso fazer para preservar a minha Saúde Mental?



Estabeleça **rotinas diárias** e **programe atividades** que mais gosta de fazer e lhe deem prazer, dentro do possível, que sejam flexíveis.



Adote um estilo de vida saudável



- Respeite os **horários de sono e descanso**;



- Estabeleça uma **alimentação equilibrada**;

- Privilegie a prática de **exercício físico**;



Não fume, não consuma álcool ou drogas.



Mantenha **contacto com amigos e familiares** (por telefone, email, redes sociais, outras plataformas de comunicação...).



Fale com as pessoas mais próximas sobre o que está a viver e a sentir perante esta situação, mas não permita que este seja o único tema de conversa.

Como me posso sentir nesta situação?

Durante esta crise pandémica é normal que se possa sentir **ansioso, triste, com medo, preocupado, confuso, zangado, angustiado, frustrado, sozinho** ou com **falta de esperança**.

É importante que possa **falar e partilhar com alguém próximo** estes sentimentos.

NÃO SE ESQUEÇA:

Esta situação é temporária!



Informe-se e informe corretamente procure fontes credíveis, evitando informação não factual ou não fundamentada que circula nas redes sociais.



Diminua o tempo durante o qual está a ver ou a ouvir notícias sobre esta situação – defina por exemplo um máximo de dois períodos por dia. Dê especial atenção à informação positiva e de esperança que é transmitida.



Foque-se no aqui e agora – concentre-se nas atividades que vai fazendo, de forma a evitar que o seu pensamento esteja sempre focado nos problemas desta pandemia.

Mantenha-se esperançoso e confiante que tudo vai correr bem – seja realista e positivo. Aprenda a lidar com os sentimentos e emoções negativas (procure ajuda especializada, se necessário).



Pense nas **capacidades e recursos que já o/a ajudaram em situações difíceis passadas** – use-as para lidar com as suas emoções nos momentos mais difíceis deste surto.

Respeite sempre as orientações que são dadas pelas entidades competentes (DGS, OMS)!