



**CORONEL VIVIDA**  
*Cada vez melhor!*

DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

**ORIENTAÇÕES EM  
SAÚDE MENTAL  
EM TEMPOS DE  
PANDEMIA  
COVID-19  
(CORONAVÍRUS)**

**SEJA  
POSITIVO**

*Olá, acreditando que a cada dia estaremos mais fortalecidos , vamos seguindo colaborando pelo bem estar do ambiente familiar.*

*Continuando as orientações sobre saúde mental em tempos de pandemia.*

*Aproveitem a leitura e se precisarem de auxílio, estamos à disposição.*

*Um abraço de toda equipe das escolas e do Departamento Municipal de Educação.*

*Sandra Szabo, Psicóloga CRP 08/7944*

*julho/2020.*

### **Boletim 05 : FATORES PROTETIVOS PARA A SAÚDE MENTAL**

Família é o abrigo  
que permanece em  
pé, mesmo durante  
as mais fortes das  
tempestades.

manual do homem moderno



Nos boletins anteriores foram abordados temas sobre os impactos emocionais em decorrência da pandemia, porém, é importante também saber que existem fatores protetivos para a saúde mental.

E o que são fatores protetivos?

São mecanismos para favorecer o desenvolvimento saudável e oportunizar maior possibilidade de tornar-se uma pessoa mais segura para enfrentar a vida e seus desafios com determinação e entusiasmo.



**CORONEL VIVIDA**  
*Cada vez melhor!*

DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

**ORIENTAÇÕES EM  
SAÚDE MENTAL  
EM TEMPOS DE  
PANDEMIA  
COVID-19  
(CORONAVÍRUS)**

**SEJA  
POSITIVO**

A ciência tem realizado grandes contribuições com relação ao desenvolvimento humano e o estudo sobre o funcionamento do cérebro mostra caminhos para facilitar ações que favoreçam um desenvolvimento saudável.

O desenvolvimento depende de mudanças ao longo da vida, que ocorram de maneira ordenada e duradoura para gerar pessoas competentes para lidar com as adversidades que a vida impõe.

As experiências vividas pela criança são importantes para seu desenvolvimento físico e mental, pois são a base para a construção de novos conhecimentos, que dependem também da relação que estabelece com o meio ambiente e com as pessoas .

A criança precisa de estímulos, porém, estímulos em excesso podem ser estressores, por isso é importante observar as reações.

### **Então, o que é preciso?**

Afetividade e apoio emocional: é importante valorizar seus interesses e preferências. É preciso construir uma relação de confiança e apego.

A relação de apego é importante e são construídas durante a amamentação, em brincadeiras, na hora do banho, alimentação, cuidado e proteção, colo e conforto diante do sofrimento, contação de histórias, durante a execução das atividades pedagógicas, em momentos de lazer, etc.





**CORONEL VIVIDA**  
*Cada vez melhor!*

DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

**ORIENTAÇÕES EM  
SAÚDE MENTAL  
EM TEMPOS DE  
PANDEMIA  
COVID-19  
(CORONAVÍRUS)**

**SEJA  
POSITIVO**

Algumas emoções nos despertam sensações agradáveis que ajudam no nosso fortalecimento emocional e influencia na maneira como reagimos em momentos difíceis.

As emoções se classificam em positivas e negativas e temos a tendência em ignorar ou negar emoções como: tristeza, raiva, medo, culpa, etc. Tanto emoções positivas quanto negativas tem sua função e devemos prestar atenção e procurar realizar o enfrentamento diante delas.

Um dos fatores de proteção para a saúde mental é promover um ambiente acolhedor e para isso há necessidade de algumas ações:

**Resiliência:** é a capacidade de enfrentar as dificuldades com equilíbrio, adaptar-se a mudanças e encontrar soluções sem criar crises. Quando surgir uma situação difícil, não se concentre em quem é culpado e sim, no que você pode fazer para um resultado melhor.

**Tenha atitude positiva:** nossa tendência é olhar o lado negativo. Inverta essa situação, foque no que pode aprender com isso.

**Mantenha-se conectado:** fortaleça relacionamentos com familiares e amigos. Em momentos difíceis é bom ter apoio.

**Libere a tensão:** escreva um diário, desenhe, medite, dance, cante.....

**Tenha hábitos saudáveis:** exercícios físicos regulares, alimentação saudável, exercite o cérebro com leituras, jogos, desafios e tenha momentos de lazer.



**CORONEL VIVIDA**  
*Cada vez melhor!*

DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

ORIENTAÇÕES EM  
SAÚDE MENTAL  
EM TEMPOS DE  
PANDEMIA  
COVID-19  
(CORONAVÍRUS)

**SEJA  
POSITIVO**

Acredite em si mesmo: tenha consciência e orgulho de suas habilidades e capacidades.

Sorria: manter o senso de humor alivia o estresse e torna a vida mais leve e saudável: ajuda no sistema imunológico, pressão arterial e ajuda a relaxar.

Seja otimista: os problemas são temporários e você tem capacidade para enfrentá-los.

Seja flexível. Lembre-se do ditado: “árvore que enverga, o vento não quebra.

Aproveite para dedicar tempo para si e seus familiares, reconectando e fortalecendo o vínculo e laços afetivos....





DEPARTAMENTO  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
CORONEL VIVIDA-PR

ORIENTAÇÕES EM  
SAÚDE MENTAL  
EM TEMPOS DE  
PANDEMIA  
COVID-19  
(CORONAVÍRUS)

**SEJA  
POSITIVO**

LEMBRANDO QUE A FAMÍLIA PODE SER UM FATOR PROTETIVO OU DE DESAMPARO.

VOCÊ DECIDE. PENSE NISSO!!!

*Família*  
é tudo igual  
*mas a nossa*  
é mais  
**LEGAL**

**CASO  
NECESSÁRIO,  
PROCURE AUXÍLIO  
DE UM  
PROFISSIONAL  
ESPECIALIZADO**

O Departamento  
Municipal de Educação  
conta com serviço de  
psicologia.  
Contato: 3232-4690

*Obrigada*

*Sandra Szabo*