

A saúde mental em tempos da COVID-19

A saúde mental é essencial quando temos que enfrentar situações adversas como a ocasionada pela pandemia da COVID-19.

VOCÊ SABE IDENTIFICAR O QUE SENTE?

ANSIEDADE

Físicos

Pressão no peito
Sensação de sufoco
Taquicardia
Tremores



Emocionais

Medo intenso
Choros repentinos



Mentais

Preocupação excessiva
Hiperatividade mental



DEPRESSÃO

Físicos

Falta de energia
Problemas para dormir
Falta de concentração
Transtornos do apetite



Emocionais

Sensibilidade e irritabilidade
Baixa autoestima e tristeza



Mentais

Esgotamento mental
Visão catastrófica



Fonte: OMS, American Psychiatric Association e CDC.