

## Entenda

### **Isolamento:**

Separação de quem está doente e de pessoas não infectadas.

### **Distanciamento:**

Medidas para diminuir a interação e o contato entre as pessoas de uma comunidade. São exemplos o fechamento de escolas e universidades, o cancelamento de eventos e o estímulo para que as pessoas fiquem em casa.

### **Lockdown:**

Bloqueio total, em que só é permitido sair para atividades essenciais.

### **Quarentena:**

Restrição para quem pode ter sido exposto ao vírus, mas não tem sintomas.

### **Endemia:**

Presença contínua de uma doença ou de um agente infeccioso em uma área determinada.

### **Epidemia:**

Manifestação de uma doença, em um grupo ou região, com número muito superior ao previsto.

### **Pandemia:**

Epidemia de uma doença temporalmente relacionada com transmissão comunitária em pelo menos dois continentes.

Fonte: Rádio Senado e UFRJ

## Saúde mental em tempos de novo coronavírus

As pesquisas apontam que, a cada dia, temos mais casos de pessoas doentes com o novo coronavírus (Covid-19). Contudo, sabemos que esses dados são apenas a ponta de um grande *iceberg*.

Evidências científicas indicam que o número de casos positivos para o novo coronavírus vai muito além dos casos que chegam a ser testados e diagnosticados. Sabe-se que, mesmo portando o vírus, há pessoas que não desenvolvem sintomas graves e por isso podem transmitir a doença a outras pessoas sem saber.

Dessa forma, o distanciamento e o isolamento social são fundamentais para diminuirmos a cadeia de transmissão. Entretanto, sabemos que não é fácil manter-se distante do convívio social. Na verdade, é um grande desafio seguir por tanto tempo isolado. Por isso, é fundamental cuidarmos, também, de nossa saúde mental.

Estamos vivendo uma pandemia, ou seja, o mundo todo está enfrentando uma doença que ainda é pouco conhecida, mas que está presente em todos noticiários, na televisão, nas mídias sociais. Assim, nos vemos, diariamente, desafiados a lidar com o estresse, a pressão psicológica e os riscos dessa doença. De fato, essa é uma situação que demanda atenção e cautela de todos nós. Porém, o consumo frenético de reportagens sobre a Covid-19 pode causar sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Para tentar manter a saúde mental frente a toda essa situação, seguem algumas dicas:

\* Mesmo ficando o dia todo em casa, tente manter uma rotina, com horários para alimentação, estudo/trabalho, sono e também para o lazer;

\* Alimentação saudável;

\* Exercícios de relaxamento (meditação/respiração);

\* Mantenha contato virtual com seus amigos e familiares;

\* Evite fumar e não use álcool ou outras drogas para lidar com suas emoções;

\* Procure atendimento com profissional de saúde se você não sentir-se bem, seja física ou emocionalmente.

## Expediente:

Comitê de Gestão de Crise do Campus Alvorada para o enfrentamento ao novo coronavírus (Covid-19) – Portaria 55/2020  
[comite.covid19@alvorada.ifrs.edu.br](mailto:comite.covid19@alvorada.ifrs.edu.br)