Prefeitura de Nova Friburgo divulga cuidados e contatos para o bem-estar da saúde mental da população

Data de Publicação: 27 de março de 2020

A Prefeitura de Nova Friburgo também está atenda à saúde mental da população. Com o momento de isolamento social, vivido no presente por muitos, a Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Subsecretaria de Atenção Básica e a Gerência de Saúde Mental, elaborou um folder com informações importantes para ajudar as pessoas a lidar com este momento diferenciado na rotina e nos hábitos.

As informações contidas no folder são dicas e cuidados que todos devem levar em consideração:
Cuidado com o excesso de informações; cuide do seu corpo; faça coisas que gosta; pratique a resiliência; aproveite para colocar as coisas em ordem; tente estabelecer uma rotina; se conecte com às pessoas; não pare seu tratamento; peça ajuda se precisar; e evite pensamentos vitimistas.

A gerente de Saúde Mental e também psicóloga, Elaine Gomes, disse que este isolamento social é preocupante e as informações, mesmo sendo simples, são úteis e eficazes para enfrentar o estresse emocional diante do combate ao Coronavírus.
“Será fundamental que possamos desenvolver bons hábitos com esta pandemia. Não só bons hábitos de higiene, mas, também, hábitos de resgate de vínculos familiares, de proximidade de relações emocionais, mesmo na distância imposta agora, e de hábitos de empatia e de respeito ao outro. Desejamos que esse material possa auxiliar as pessoas e nos colocamos à disposição para atendimento nos locais indicados” – concluiu Elaine.

Seguem os contatos:

CAPS II - Centro de Atenção Psicossocial
Local de atendimento: Av. Comte Bittencourt, 142 - Centro
Telefone: (22) 2523-4206

CAPS Ad - Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas
Local de atendimento: Rua Prof. Frezze, 84 - Vilage
Telefone: (22) 2519-2641

CAPS I - Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil
Local de atendimento: R Marquês de Maricá, 137 – Pq. São Clemente
Telefone: (22) 2523-1370

Ambulatório de Psicologia
Local de atendimento: Unidades Básicas de Saúde – Centro, Cordoeira (atendendo no Centro), Conselheiro, São

Geraldo e Olaria.

Ambulatório de Psiquiatria
Local de atendimento: Unidade Básica de Saúde - Sylvio Henrique Braune

Enfermaria de Saúde Mental do Hospital Municipal Raul Sertã
Equipe: Psiquiatra, Psicólogo, Enfermeiro e Técnico de Enfermagem
Horário de funcionamento: Plantão de 24h todos os dias da semana, inclusive feriados e finais de semana.