

Informações de saúde mental para pacientes do Greater Portland Health

(207) 874-2142

<http://www.greaterportlandhealth.org/>

Serviços de Saúde Mental no GPH:

- Ligue para o seu profissional de saúde se o estresse fizer parte de suas atividades diárias por vários dias seguidos. O Greater Portland Health pode lhe ajudar a acessar serviços de saúde mental.
- Se você é paciente dos serviços de saúde mental e está preocupado em comparecer à sua consulta, por favor contacte o seu profissional de saúde. O profissional de saúde lhe informará se houver opções virtuais ou por telefone para a sua consulta.
- Ligue Maine 211 para receber informações sobre apoio de colegas por telefone, grupos de apoio online gratuitos e recursos para atender necessidades básicas como comida, necessidades médicas e abrigo.
- Se você estiver passando por uma crise de saúde mental, ligue para a linha telefônica de crise do estado via (207) 774-HELP (4357)

Informações do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC):

- Compartilhar informações sobre o COVID-19 e entender os riscos a você e pessoas próximas pode tornar o período de pandemia menos estressante.
- Principais informações: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/sharefacts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html

Coisas que você pode fazer para se manter bem

- Dê uma pausa no noticiário, seja leitura, televisão ou rede social. Se informar sobre a pandemia repetitivamente pode ser perturbador.
- Cuide do seu corpo. Respire fundo, alongue-se ou medite. Coma alimentos saudáveis e balanceados, faça exercícios regularmente, durma o suficiente e evite álcool e drogas.
- Reserve tempo para se distrair. Tente fazer outras atividades que você gosta.
- Entre em contato com outras pessoas. Converse com quem você confia sobre suas preocupações e sobre como você está se sentindo.
- Informações do CDC sobre como lidar com a saúde mental: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html

Fonte: [Centro Nacional de Imunização e Doenças Respiratórias \(NCIRD\)](#), [Departamento de Doenças Virais](#)