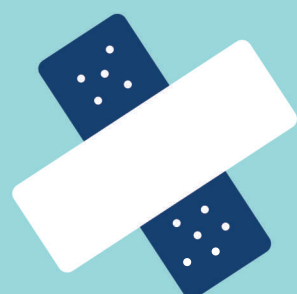


COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Lembre-se que estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade



1 CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e aumenta preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e se possível, compartilhe histórias positivas.



2 CUIDE DO SEU CORPO

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas fazem diferença na saúde física e mental.

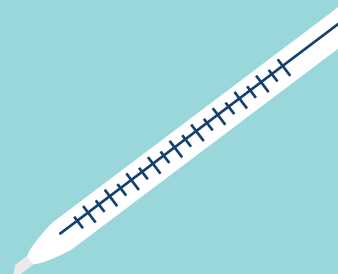


3 FAÇA COISAS QUE GOSTA

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.

4 PRATIQUE A RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.



5 APROVEITE PARA COLOCAR AS COISAS EM ORDEM

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa postal, das plantas da casa. Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.



6 TENTE ESTABELEÇER UMA ROTINA

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.



7 SE CONECTE COM PESSOAS

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!

8 NÃO PARE SEU TRATAMENTO

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.



9 PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo ou familiar e não esqueça do CVV (188)