

DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL NA QUARENTENA

1 Organize seu tempo!

Mantenha ou crie uma rotina. Reserve, no seu dia a dia, períodos para as atividades acadêmicas, profissionais, físicas, alimentação e afins, e lembre-se de reservar um tempo p/ fazer as coisas que você gosta!

Cuide de si mesmo e pratique se autoconhecer: hábitos como refletir e escrever sobre si ou seu dia e seus sentimentos podem te ajudar a passar por essa fase.

Lembre-se: a saúde do seu corpo e da sua comunidade não está desvinculada à sua saúde mental.

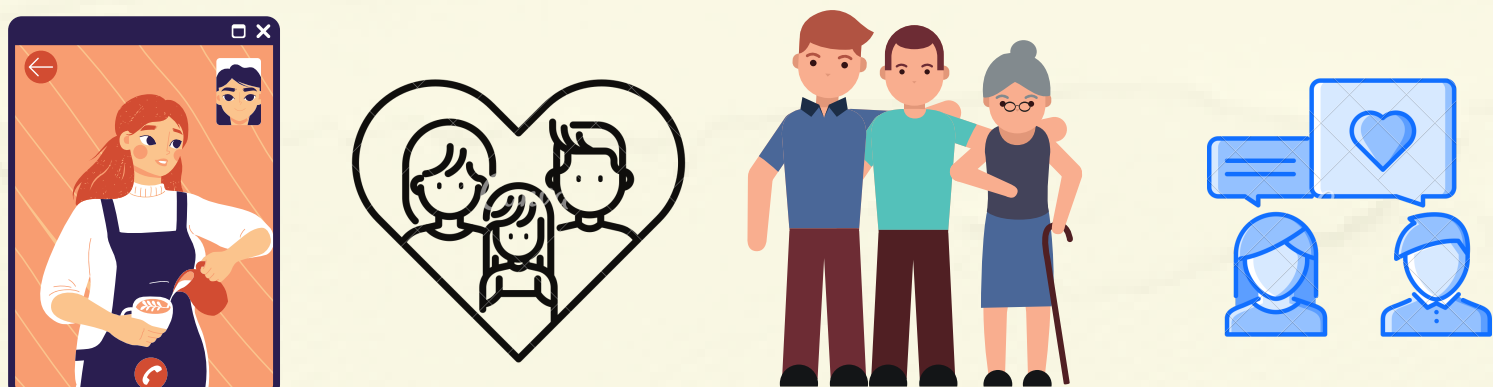


2 Mantenha-se conectado à sua rede de apoio!

A situação que estamos vivendo pode desencadear sentimentos de medo, tristeza e isolamento. Por isso, se estiver se sentindo mal, mantenha contato (virtual, se for o caso) com pessoas que você ama e que levantem o seu astral.

Interaja com as pessoas da sua casa durante as refeições, afazeres domésticos e momentos de lazer. Juntos, planejem sessões de cinema em casa, jantares especiais, jogos, brincadeiras e afins.

Aproveite também os recursos online e busque relações positivas. Da mesma forma, se sabe de alguém que possa estar precisando de apoio, não hesite em ajudá-la. É tempo de exercitarmos o afeto além do toque físico!



3 Cuidado com o excesso de informações!

Não se deixe ser bombardeado por notícias envolvendo a situação atual, principalmente as fake news.

Mantenha-se informada/o na medida que essas informações não te sobrecarreguem, preservando sua saúde mental. Uma sugestão é reservar apenas um momento do seu dia para acompanhar as notícias, sempre de fontes seguras e respeitáveis.



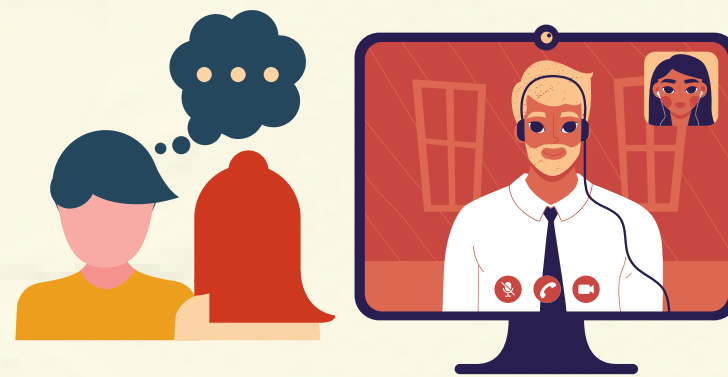
Site p/ checagem de fake news:



4 Se necessário, busque ajuda profissional!

Se sentimentos como ansiedade, apatia, tristeza e desânimo persistirem durante os seus dias, busque ajuda online de profissionais da psicologia.

Se você já estiver recebendo apoio psicológico, descubra como continuá-lo sem ter que sair de casa, seja por meio de ligações ou chamadas de vídeo. Além disso, se estiver em tratamento com medicação prescrita, certifique-se de continuar tomando-a.



"Plataforma de ajuda mútua - Colabora Corona"

5 Sem pressão, sem culpa!

Se algo não sair como planejado, procure observar o problema por outros pontos de vista. Pegue leve consigo mesmo e com os outros e não exija perfeição e hiperprodutividade em tempos como esse.

Se permita vivenciar esse período da melhor forma que conseguir, mas sem pressões exageradas. Acolha-se!

