

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE CORONAVIRUS:

FIQUE EM CASA

Evite contato social fora de casa e não esqueça: estamos isolados por prevenção e saúde, não como punição.

CUIDE DA SUA HIGIENE

Aumente sua higiene aprendendo a maneira correta de lavar as mãos, bem como higienizar alimentos e objetos.

CUIDE DA SUA MENTE

Aproveite o tempo para assistir filmes, séries que há tempos você não conseguia colocar em dia, ler um livro esquecido, pintar, aprender uma receita nova entre outras atividades prazerosas.

CUIDE DO SEU CORPO

Tente praticar exercícios como meditação e alongamento. Existem diversos apps que podem orientar sem custo algum. Não esqueça de se alimentar de maneira saudável.

APROVEITE O TEMPO

É hora de iniciar uma brincadeira com as crianças. Brinquem de cinema, joguem, pintem, desenhem, leiam, estudem juntos e usem a criatividade.

USE A TECNOLOGIA

Para se conectar aos amigos e familiares, faça vídeo chamada e mostre um pouco das suas atividades e, se tiver interesse, monte um grupo de estudos por vídeo conferência.

ESTABELEÇA UMA ROTINA

Tente criar uma rotina de autocuidado, procure estabelecer horário para as coisas que acontecerão, isso ajudará o dia a ocorrer de uma jeito mais organizado, e, conseqüentemente, mais tranquilo.

CASO PRECISE, PEÇA AJUDA

Se você perceber que está sobrecarregado, ansioso, com o sentimento de profunda tristeza, procure um médico, psicólogo com atendimento online, familiar ou o CVV (LIGUE 188).

FIQUE INFORMADO

Informe-se procurando atualizar-se apenas uma vez ao dia sobre os acontecimentos e orientações, sempre buscando fontes confiáveis, mas cuidado com o excesso das notícias e com informações falsas, evite compartilhar "fake news" em grupos de Whatsapp e redes sociais.

REDE DE APOIO

Estabeleça uma rede de apoio com pessoas que possa compartilhar as angústias, mas conversem também sobre outros assuntos positivos.

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ

Saiba que você não está sozinho, todos estamos compartilhando o mesmo momento. Procure ajudar pessoas próximas com o que for possível. O EVOLUÇÃO também está comprometido com essa corrente de união.

E lembre-se, vai ficar tudo bem!

Setor de Psicologia

EVOLUÇÃO