



@alunoscontraacorona



# 12 SUGESTÕES PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA

*pela Profa. Dra. Albina R. Torres*

01

## Evite overdose de notícias



@alunoscontraocorona

Ficar o dia todo assistindo e checando notícias em redes sociais pode aumentar a ansiedade e o medo nesta fase de ascensão do número de casos e de mortes no país.

se informe 1 ou 2x /dia,  
através de fontes confiáveis

intercale notícias com outros  
conteúdos de seu interesse

evite assistir TV antes de dormir  
para não prejudicar o seu sono





@alunoscontraacorona

02

## Estabeleça uma rotina

Ela não precisa ser rígida, mas com uma estrutura de horários de sono, refeições, banho, atividade física, tarefas de casa, estudo, lazer, diversão etc

Mas como todos os nossos hábitos estão sendo desafiados e desconstruídos, tente também fazer coisas diferentes ou aprender coisas novas.

Aproveite para simplificar e tentar descobrir o que é essencial e o que é supérfluo para você.



# 03

## Cuide da saúde física

Alimente-se e durma bem, tome um pouco de sol e, se possível, faça alguma atividade física. Várias aulas estão sendo oferecidas de forma gratuita na internet.



@alunoscontraocorona

# 04

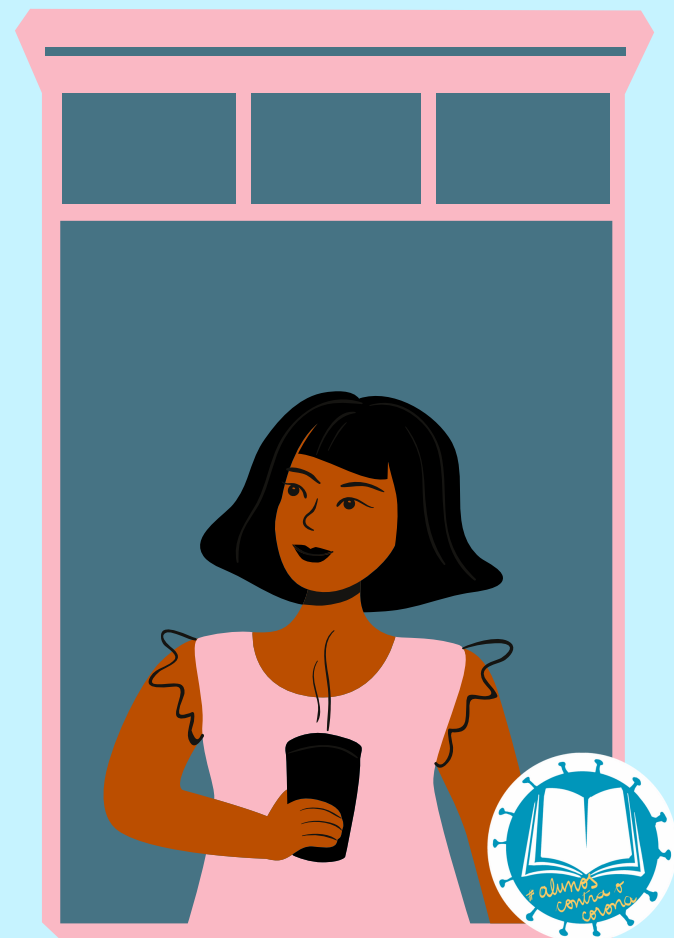
## Medite



Tire alguns minutos por dia para olhar para dentro de si. Tudo feito com a atenção focada pro presente pode ser uma prática meditativa. O futuro é incerto, então o presente é nossa única base sólida.

## 05 Tenha autocompaixão

Seja bondoso e paciente com você mesmo, sem se julgar, se exigir produtividade e se autocriticar. A perfeição não é uma meta razoável nunca, muito menos nesta fase.



@alunoscontraocorona

## 06 Tenha compaixão pelos outros

Todos nós estamos sendo afetados e sofrendo, em maior ou menor grau. Assim, todos precisaremos de apoio e acolhimento neste período difícil. Descubra o prazer de ajudar o outro no que estiver ao seu alcance.



**07**

## Mantenha-se conectado



@alunoscontraacorona

O isolamento corporal não implica em isolamento emocional. O maior risco que corremos neste momento é de nos desconectarmos. Somos seres sociais e precisamos uns dos outros. Não estamos sozinhos.



Telefone, mande mensagens, faça videochamadas frequentes com seus familiares e amigos. Compartilhe seus sentimentos e escute sem julgamento. Vamos nos acolher e permanecer juntos para aumentarmos nossa resiliência.

**08**

## Divirta-se

Coloque na sua rotina momentos para assistir coisas leves na TV, tocar um instrumento ou ouvir música, jogar, brincar com as crianças ou animais de estimação, ou ter qualquer outro hobby.



@alunoscontraocorona

**09**

## Cultive emoções positivas

Nesta fase de tanto medo, ansiedade e incerteza, emoções positivas, são ótimos antídotos para o sofrimento psíquico. Expresse e cultive gratidão, apreciação, amor e perdão.



# 10

## Acolha todos os sentimentos



@alunoscontraocorona

É normal sentir medo, ansiedade, confusão, tristeza ou raiva nesta fase. Tais sentimentos não devem ser negados, julgados ou suprimidos, mas permitidos, escutados, acolhidos e validados.



Procure falar a respeito de seus sentimentos com pessoas de sua confiança e não tente lidar com eles usando bebidas alcoólicas, cigarro ou outros tipos de drogas.






@alunoscontraacorona

11

## Refleta sobre si mesmo

Pense nesta pausa forçada não como castigo, mas como uma oportunidade de refletir sobre a vida. Ressignifique, reavalie, reorganize e reconfigure a vida. Momentos de crise são sempre oportunidades de transformação.



Esta pandemia deixa claro que não temos controle sobre nada. Ela nos impõe a humildade, já que nos vemos cara a cara com o fato de que somos mortais e vulneráveis, e de que dependemos uns dos outros.

12

Lembre-se:

*esta fase vai passar!*

Até lá, vamos nos manter conectados e apoiando uns aos outros, nos mover do medo ao pertencimento e, juntos, desenvolver mais sabedoria, compaixão e resiliência.



@alunoscontraocorona