

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA?



@alunoscontraocorona



MANTENHA O CORPO EM EQUILÍBRIO

Faça refeições saudáveis com alimentos variados e beba água regularmente.

Exercite-se com frequência.

Durma uma quantidade adequada por dia.

Evite o consumo abusivo de álcool e cigarro.

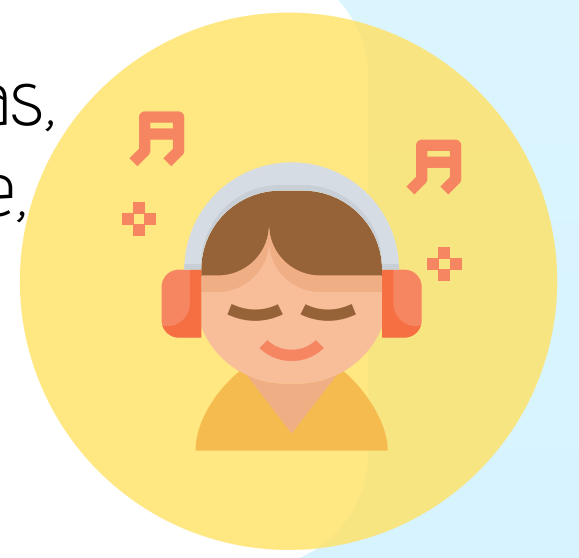
MANTENHA A ROTINA

Planeje tarefas e as execute em horários definidos. Ainda assim, encare seus objetivos sem rigidez excessiva.



ATIVIDADES PRAZEROSAS

Ouçã suas músicas favoritas, leia livros do seu interesse, veja filmes, faça receitas e brinque com crianças e animais de estimação.



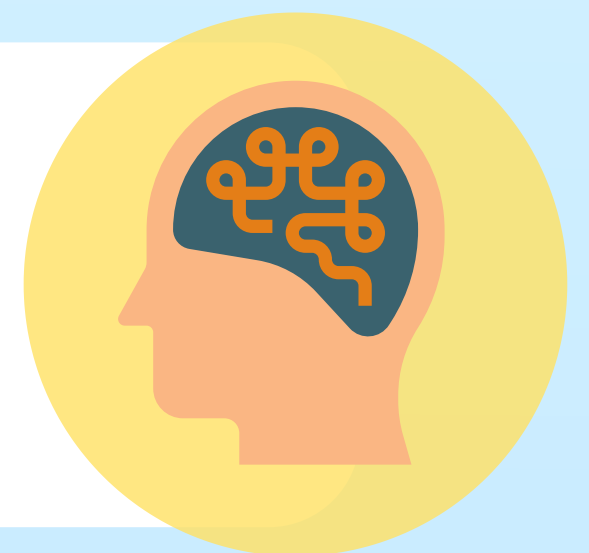
FILTRE INFORMAÇÕES

Procure se informar a partir de fontes confiáveis, intercalando notícias sobre a pandemia com assuntos mais leves, de modo a evitar o excesso de informação que pode aumentar a ansiedade.



ACEITE O MOMENTO ATUAL

Pratique o autoconhecimento e coloque suas pendências pessoais em dia. Saiba que é normal sentir raiva, tristeza, medo e ansiedade nessa fase. Tenha autocompaixão e reflita sobre si mesmo.



CULTIVE SEUS LAÇOS

Mantenha contato virtual com pessoas que lhe fazem bem. Tenha compaixão pelos outros e reserve um momento do dia para interagir com sua família.

