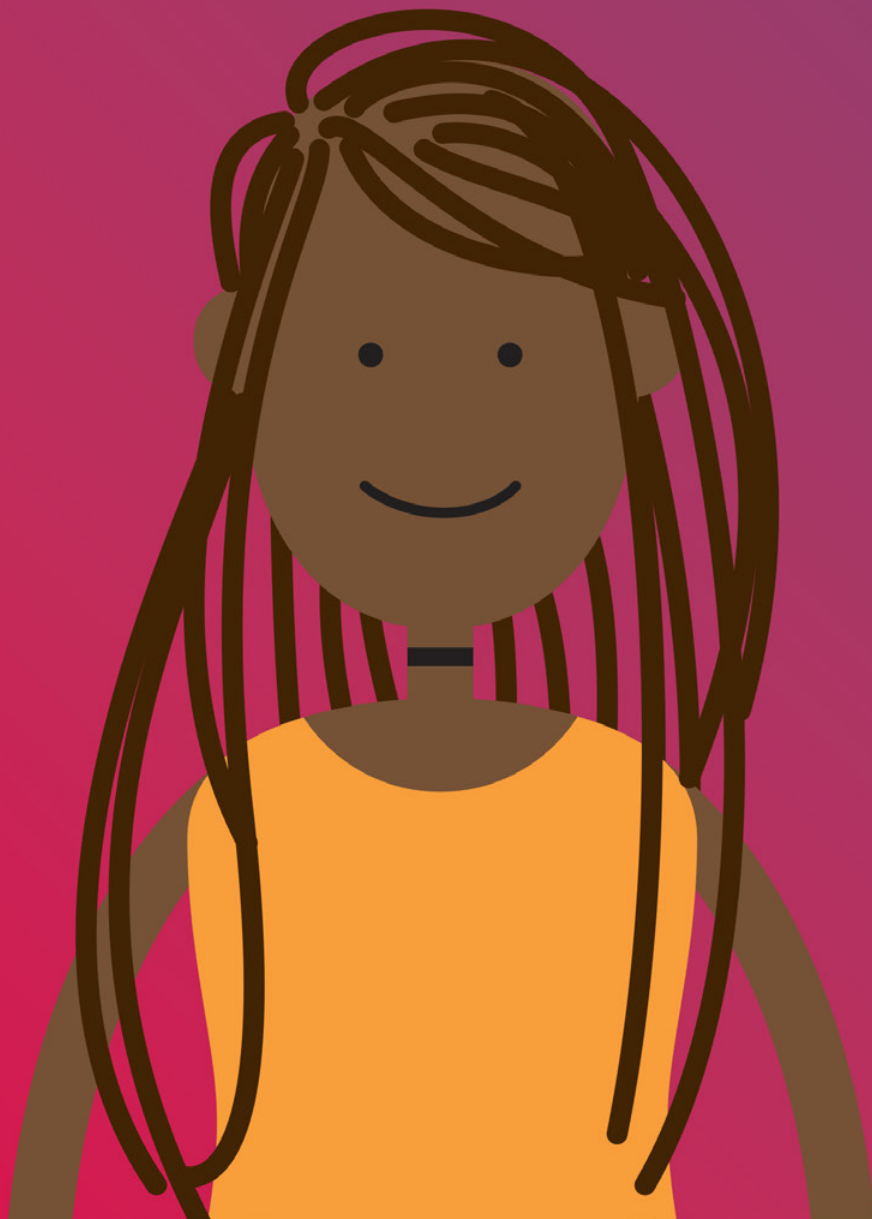



Coronavírus. Como cuidar da sua saúde mental?





Diante do cenário atual, é importante **cuidar da nossa saúde mental**. Por isso, separamos algumas dicas para que você possa passar por este momento de forma leve.

Busque tranquilidade.

É natural ficar assustado, mas lembre-se de que, seguindo as recomendações de **isolamento social e as dicas de higiene**, você está seguro.



Cuidado com o excesso de informações.

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso pode aumentar a sensação de incerteza e as preocupações.



Filtre notícias que possam influenciar o seu humor.



Use a tecnologia a seu favor.

Utilize os recursos disponíveis para se manter ativo e presente.

Ligue para os amigos e familiares, faça chamadas de vídeo, mande mensagens. Ninguém está só!

Aproveite melhor o seu tempo.

Ouvir boa música, fazer um curso on-line, ler aquele livro esquecido ou assistir àquela série que recomendaram. **Aproveite o tempo disponível!**

Mexa seu corpo.

Exercícios físicos liberam endorfina, **trazendo sensação de bem-estar.** Na internet, você encontra vários tutoriais de exercícios e treinos on-line para se exercitar em casa. O importante é se manter ativo.



Crie uma rotina.

Estabeleça um horário para acordar e para fazer cada coisa do seu dia. Vista-se com roupas confortáveis e **crie um ambiente agradável para realizar suas atividades.** Também é importante se alimentar nos horários que você já estava acostumado.



Não vai durar pra sempre.

Neste momento delicado, **você está fazendo o seu melhor**, assim como os profissionais da saúde e os cientistas. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e **lembre-se de que vai passar.**

Cuide-se!

