



## **EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS, LEMBRE-SE DE CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL**

Situações como a que estamos vivendo nesse momento tendem a gerar estresse e ansiedade, nos deixando abalados emocionalmente. Algumas dicas podem ajudá-lo a passar por esse momento de forma mais leve:

- Evite o bombardeio de informações: estar informado sobre o que está acontecendo é importante. Porém, o fluxo exagerado de notícias gera mais preocupação do que conhecimento. Limite sua exposição diária às notícias e consulte apenas fontes confiáveis.
- Oriente as crianças e auxilie-as a lidar com as emoções: Ainda que não tenham profundo conhecimento sobre o que está acontecendo, crianças percebem que há algo diferente. Dê explicações que condigam com a faixa etária e procure manter a rotina o mais normal possível. Se elas demonstrarem preocupação, ajude-as a aliviar a ansiedade.
- Faça coisas que gosta: leia aquele livro esquecido, assista aquela série que te recomendaram, ouça uma boa música... aproveite o tempo disponível para isso.
- Mantenha hábitos saudáveis: se exercite (ainda que na sala de casa), mantenha o sono em dia, procure ingerir alimentos saudáveis e mantenha contato com amigos e familiares via telefone/internet.
- Estabeleça uma rotina: tente fazer as coisas nos mesmos horários. Crie uma rotina de trabalho, sono, momentos de lazer e alimentação. Isso ajudará o seu dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.
- Ajudar outras pessoas também pode trazer grandes benefícios. Ofereça auxílio para vizinhos ou outras pessoas idosas de sua comunidade e oriente-os a cumprir as medidas preventivas.
- Pense no que você pode tirar de proveito de toda essa situação. Aproveite o momento para refletir sobre valores como solidariedade, empatia e resiliência.
- Peça ajuda se precisar: Se perceber que se sente depressivo ou ansioso em excesso com tudo isso, procure ajuda! Entrar em contato com o CVV (telefone 188) pode ser uma alternativa.

**E lembre-se: essa situação não vai durar para sempre!**

**Patrícia Sanches**  
Psicóloga  
CRP: 12/12953

**Programa “Sua Saúde” – ELOSAÚDE**