



## DICAS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL

### Use as redes sociais como aliadas

No momento em que muitas pessoas estão em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e a família. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

### Seja solidário

A assistência a outros em seu momento de carência pode ajudar a tanto quem recebe o apoio como a quem o presta. Um exemplo: telefone para seus vizinhos que precisam de assistência extra.

### Pare e se escute

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. Procure atividades de que você goste e que o faça relaxar. Faça exercícios regularmente, mesmo que adaptados ao novo contexto, e mantenha uma rotina de sono adequada. Alimente-se de forma saudável.

### Pratique a resiliência

Tente identificar o que pode aprender com tudo que está acontecendo e olhe a situação de forma realista, objetiva, sem entrar em pânico. Descubra seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se de que não durará para sempre.

### Cuidado com excesso de informação

Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia de fontes fidedignas. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa à preocupação.

### Seja empático

Não existe relação alguma da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados, em qualquer lugar.

### Peça ajuda

Estar preocupado ou ansioso neste momento é perfeitamente natural. Se você acredita que não está conseguindo lidar com o que está acontecendo, peça ajuda. É importante ressaltar que o Centro de Valorização da Vida (CVV), por meio do telefone 188, está preparado para dar esse apoio.

### Reconhecimento

Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de Saúde que estão apoiando os afetados pelo coronavírus.

### E lembre-se de...

Manter os integrantes da família protegidos do estresse crônico e de problemas de saúde mental durante o isolamento social significa dar-lhes capacidade para melhor desempenhar suas atividades após este difícil momento.