

# A saúde mental durante a pandemia

Reconheça e aceite seus receios e medos, procure pessoas de confiança para conversar e solicitar ajuda. Seja empático com as pessoas infectadas, elas precisam de apoio para vencer a doença e se recuperar.



**Crie uma rotina de atividades físicas e invista em ações que possam reduzir seu nível de estresse.**



**Aproveite o tempo em família, desenvolva atividades lúdicas e pedagógicas com as crianças.**



**Mantenha contato com familiares, amigos e colegas, com segurança.**



**Descubra novos hobbies, busque atividades relaxantes e prazerosas. Evite o uso de cigarro, álcool e outras drogas.**



**Dê atenção aos idosos e pessoas do grupo de risco, mesmo que a distância, ofereça seu cuidado e atenção.**



**No tempo livre, busque por leituras e informações diversificadas e restrinja a busca por notícias ruins. Escolha fontes confiáveis.**



**Compartilhe as ações e estratégias de cuidado e solidariedade a fim de aumentar a sensação de pertencimento e conforto social.**