

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.