

Diante da necessidade do isolamento social, fundamental para o controle da COVID-19, faz-se necessário dar atenção à saúde emocional, uma vez que o clima de medo, insegurança e incertezas estão presentes.

Pequenas atitudes podem fazer grande diferença!

Mantenha o pensamento positivo, reduza a quantidade de notícias sobre a doença e busque leituras e informações diversificadas.

Separe o que é fato do que é falso. Busque informações de fontes confiáveis. Os fatos ajudam a minimizar o medo.



Desenvolva uma rotina de atividades físicas, movimente o corpo. Essa atitude auxilia na qualidade do sono e sensação de bem-estar.



MANTENHA A SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL



Envolva-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar, meditar e ouvir música.

Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa. Pense em atividades lúdicas e pedagógicas para fazer com elas.



Mantenha o contato, ainda que virtual, com sua rede de amigos. Crie uma rotina, a organização espacial auxilia no equilíbrio emocional.

Entre em contato telefônico com os idosos em isolamento social, carinho e atenção são formas de proteger aos que amamos.



Seja empático com as pessoas infectadas, elas precisam de apoio para vencer a doença e se recuperar!