

## **Confira 5 dicas de como cuidar da sua saúde mental durante o isolamento**

Cumprir o isolamento social tem sido uma tarefa desafiadora para a maior parte das pessoas. O cenário em casa pode ser bastante complicado, crianças sem ir à escola, trabalho em regime de home office, longas reuniões diárias, planos e viagens canceladas. Porém por mais difícil que seja, evitar o contato social ainda é a maneira mais eficiente de evitar a transmissão do coronavírus. Portanto precisamos encarar a situação, pensar no coletivo e nos adaptar para fazer o melhor possível dessa experiência.

Confira, a seguir, cinco dicas que preparamos para te ajudar a manter a saúde mental em dia e quem sabe, na melhor das hipóteses, até mesmo sair dessa melhor do que entrou.

### 1. Controle o tipo e a quantidade de informações que você consome

Informação nunca é demais, certo? Errado!

Informação é realmente essencial, mas alguns limites precisam ser definidos para evitar certos desgastes emocionais e excesso de envolvimento. Procure selecionar notícias de fontes seguras que realmente ofereçam informações de qualidade. Evite consumir conteúdos sensacionalistas e apelativos, pois além de não acrescentarem conhecimento, esses tipos de conteúdo contribuem para aumentar a sensação de incerteza e ansiedade. Em resumo, evite ser afetado pelo descontrole coletivo.

### 2. Use as redes sociais para ficar em contato com pessoas inspiradoras

Com o isolamento, as redes sociais e as interações online aumentaram significativamente. Por isso, opte por se cercar de pessoas reais que te inspirem de alguma maneira, cultivando um feed que te traga felicidade. Evite perfis que praticam um estilo de vida fora dos padrões da realidade, já que isso pode gerar comparações e frustração

### 3. Faça exercícios físicos regularmente

Os hábitos de home-office reduziram a atividade física diária, mas seu corpo continua precisando de movimento para se manter saudável. Encontre um exercício que você goste, no momento existem várias opções de atividades que podem ser feitas em casa, vale acompanhar um canal no Youtube, baixar um aplicativo ou se inscrever numa aula à distância. O exercício físico diário vai exigir certo grau de esforço, mas em compensação vai deixá-lo mais disposto e relaxado para encarar a nova rotina com calma e clareza.

#### 4. Mantenha uma rotina que inclua tempo para praticar seu hobby

A ausência de um padrão diário de atividades pode gerar a impressão de descontrole e confusão. Portanto, mantenha os horários habituais, acorde todos os dias no mesmo horário, arrume a cama, vista-se e siga uma rotina saudável. Se estiver trabalhando, defina claramente o período e evite excedê-lo, inclua pausas para ir ao banheiro, beber água ou fazer um alongamento. Reserve também um tempo para fazer aquilo que gosta como assistir uma série, ler ou praticar um hobby. É a constância que vai te trazer ritmo e saúde.

#### 5. Respeite o que você está sentindo

É importante se dedicar às tarefas que você se propõe a fazer, mas saiba respeitar seu tempo e reconhecer seu estado. Estamos encarando um momento de instabilidade sem precedentes, por isso é completamente normal que, em alguns dias, atividades comuns pareçam impossíveis. Não se sinta na obrigação de cumprir tudo o tempo todo. Não tenha medo de procurar ajuda profissional se achar que está precisando. Cuidar da saúde mental inclui, principalmente, respeitar o seu próprio tempo.

**Contato:**

**e-mail:** [nk.redatora@gmail.com](mailto:nk.redatora@gmail.com)

**telefone:** (11) 9 5798 – 3742