



Saúde e bem-estar

## Veja como passar pela quarentena sem neura

Se você anda ansioso, tenso ou com uma onda de pensamentos ruins, saiba que não está sozinho! A instabilidade do momento junto ao distanciamento social pode propiciar ansiedade ou tristeza. Para te ajudar a passar por este momento com mais tranquilidade, o **Saúde em Casa** selecionou algumas dicas:

— **Refleta sobre seus sentimentos e necessidades:** antes de resolver qualquer problema interno, é preciso entendê-lo.



— **Reduza seu nível de cobrança em relação a si próprio:** foque nas pequenas conquistas do dia a dia ao invés de pensar nos problemas.

— **Divirta-se com atividades relaxantes e prazerosas:** descanse o corpo e a mente.

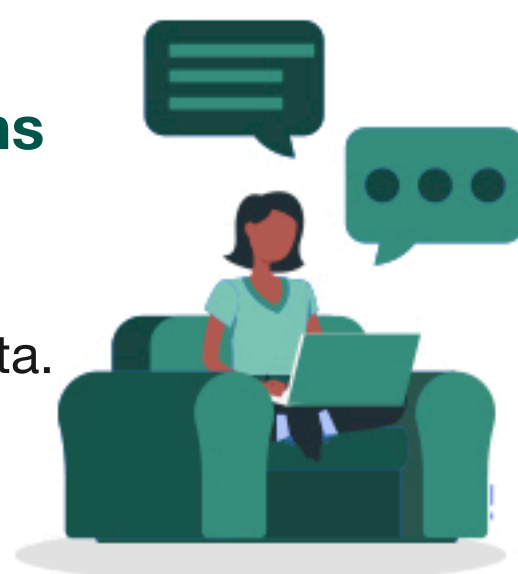


— **Crie uma agenda de atividades para que você perceba que está produtivo e ativo:** não se sinta culpado por não salvar o mundo em um dia – só temos 24 horas.



— **Conecte-se com amigos e familiares pelas redes sociais:** faça chamadas de vídeo e envie mensagens de textos para diminuir a distância entre as pessoas que ama.

— **Leia e compartilhe mensagens positivas:** siga páginas motivacionais, leia livros com finais felizes e alegre quem está a sua volta. O importante agora é se manter saudável e cuidar da mente.



— **Em momentos de estresse, preste atenção em sua respiração:** tente respirar profundamente sem sobrecarregar a mente com pensamentos ruins ou preocupações.



*Médico responsável:  
José Mário Camelo Nunes -  
CRM 44582 PR.*