

10 DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA

O momento que estamos vivenciando é delicado e cheio de desafios. Que tal tirar uns minutinhos para uma reflexão sobre isso? Espero possa te ajudar a viver esses dias de forma mais plena!



Leonardo Fd Araujo | Psicólogo CRP 08/10907 | e-Psi 50876
Atendimento Psicológico Online
acesse: psicologoemcuritiba.com.br

1 TENHA UMA ROTINA

Estabelecer horários das refeições, horário de trabalho e no cuidado com as crianças é fundamental. Caso contrário você sentirá que o dia foi perdido ou bagunçado.



2 RESERVE UM TEMPO PARA O LAZER

Um bom livro, um filme, colocar o seriado em dia, brincar com os filhos. São maneiras de manter o lazer e a descontração no ambiente. Não se culpe se aquele relatório atrasar um pouco, às vezes o que você está mais precisando no momento é aquela sessão filme e pipoca com a criançada!

3 PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA

Para quem mora em apartamento fica um pouco complicado. Mas o que estiver ao seu alcance, um alongamento ou até mesmo umas séries de abdominais. Praticar atividades físicas ativa nosso mecanismo de bem estar, algo precioso em um momento de isolamento social.



4 BEBA BASTANTE ÁGUA!

Sabe aquela dica de beber 2 a 3 litros de água por dia? Mais do que nunca esse hábito será fundamental. Manter o corpo hidratado é um forte aliado para um maior bem estar físico e mental, sem falar que ficamos menos suscetíveis a moléstias.



5 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na medida do possível, mesmo com todas as restrições que o momento impõe, é muito importante ter uma alimentação saudável. Cuidado para não exagerar nos doces! O açúcar nos causa uma “falsa sensação de bem estar”, que passa muito rápido. Cuidado também com o consumo de bebidas alcoólicas, em doses pequenas pode até ajudar a relaxar, só cuidado com os exageros.

6 TIRE UM TEMPO PARA MEDITAR

A meditação é uma das práticas mais favoráveis para ajudar a lidar com momentos como esse. Há muitas variações, como a meditação guiada e o mindfulness. Não importa qual você escolha, mas tire um tempo para relaxar sua mente e se conectar com o seu interior.

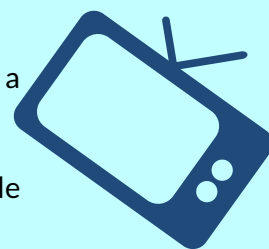


7 APROVEITE O TEMPO EM FAMÍLIA

O dia a dia da maioria de nós é corrido e atribulado, aproveitar esse tempo de quarentena para se conectar ainda mais com a família é uma excelente pedida. E aqueles familiares que estão longe, em outras casas, ou são idosos e estão isolados, podem participar também por vídeo! Que tal chamar a vovó pelo whatsapp por vídeo e mostrar uma sessão de brincadeiras com as crianças? Isso dará uma injeção de ânimo e amor a todos!

8 FILTRE AS INFORMAÇÕES E NOTÍCIAS

Se você perceber que está em um “não aguento mais tanta notícia sobre a pandemia”, é hora de uma pausa e deixa-las um pouco de lado. Muita atenção também com o excesso de informação que chega pelas redes sociais: vídeos chocantes, notícias duvidosas e fake News. Tudo isso pode e deve ser olhado com bastante moderação.



9 QUE TAL RESSIGNIFICAR O MOMENTO?

Estamos em um momento delicado, ninguém tem dúvidas disso, mas que tal procurar **ressignificar tudo isso**? Apesar do caos, você pode estar tendo uma oportunidade única de se reconectar com quem você ama, estando ainda mais próximo durante o confinamento. Você pode usar esse tempo para **exercitar a gratidão**, por ter sua família, sua casa, seu trabalho, enfim o que você quiser agradecer. A vida é tão rápida, podemos e devemos aproveitá-la de forma plena.

10 PEÇA AJUDA, NÃO SOFRA EM SILÊNCIO!

Estar com ansiedade ou preocupação no momento é algo perfeitamente natural. **Se você acredita que não está conseguindo lidar com tudo o que está acontecendo peça ajuda!** Pela internet você encontra vários profissionais de psicologia dispostos a ajudar: e o melhor, com **atendimento psicológico online!** Cuidar da sua saúde mental e emocional é muito importante para vivenciar de forma satisfatória o momento que vivemos!



Pode contar comigo!! #EmCasaSimSozinhoNunca



LEONARDO FD ARAUJO
PSICÓLOGO
CRP 08/10907 | E-PSI 50876

Agende já seu atendimento online:

☎ 41 9.9643-9560

psicologoemcuritiba.com.br

