

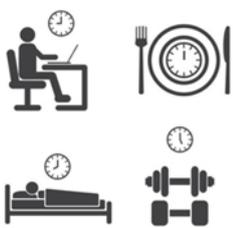
EQUILÍBRIO DE SENTIMENTOS E CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Estamos vivendo um momento excepcional. É normal que nos sintamos ansiosos, estressados ou angustiados em algum momento.

Estes sentimentos são naturais e por si só não são um problema – então não se sinta culpado ou menos capaz!

Mas, fique atento quanto a intensidade ou duração de alguns sentimentos como:

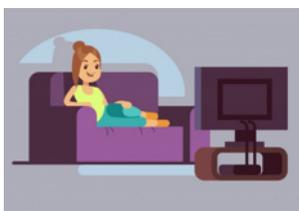
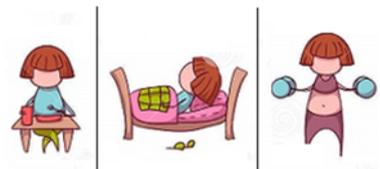
- ✓ dificuldade e/ou sofrimento em lidar com as atividades do cotidiano.
- ✓ alimentação desregulada em demasia, consumo excessivo de bebidas alcóolicas ou outras substâncias que podem se tornar vícios.
- ✓ comportamentos agressivos, antissociais ou de abandono de atividades salutaras que costumava fazer.
- ✓ alterações prolongadas do sono.
- ✓ pensamentos perturbadores recorrentes.



Algumas dicas para manter nossa saúde mental

- ✓ Organize sua rotina diária e respeite horários estipulados.

- ✓ Cuide de você: horas de sono, alimentação adequada, manter-se em movimento praticando atividades físicas moderadas.



- ✓ Reserve um tempo para fazer o que lhe dá prazer: ouvir música, desenhar, assistir a um filme, escrever, ler ou mesmo experimentar alguma atividade nova.

- ✓ Somos seres sociais e precisamos de contato. Distanciamento social não é o mesmo que ficar isolado: converse com pessoas da família e amigos com frequência, mesmo que à distância.



- ✓ Experimente alguma prática de meditação. Há muitos vídeos disponíveis na Internet ou mesmo aplicativos gratuitos.

Reconhecer a necessidade de buscar ajuda é uma habilidade socioemocional valiosa!

Se você está em sofrimento intenso, sente medo excessivo, tem ideias recorrentes de morte ou suicídio ou apresenta sintomas físicos (alterações no sono, apetite, fadiga) que não têm causas evidentes...

Busque ajuda de um profissional de saúde (médico, psiquiatra ou psicólogo).



LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Mantenha-se saudável mentalmente.