Dicas para enfrentar de forma saudável esse período difícil de pandemia

- Exercite a empatia;
- Entenda e aceite suas emoções;
- Crie uma rotina incluindo atividades prazerosas e restauratives;
- Alimente-se de forma saudável;
- Durma bem;
- Exercite-se, mesmo em casa é possível;
- Filtre as informações e notícias recebidas. Reduza o tempo de contato com elas. Se atualize no máximo 2 vezes ao dia. Modere o tempo na TV, eletrônicos e redes sociais;
- Valorize as coisas simples;
- Tolere as incertezas. Não temos resposta pra tudo;
- Viva um dia de cada vez. Foque no momento presente;
- Demonstre afeto, amor, alegria e cuidado;
- Cuide-se e proteja-se;
- Cuide do outro também.

Fontes: TRI Regulação Emocional e OMS

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio MURIALDO
Ana Rech