O GLOBO

ANSIEDADE NA QUARENTENA

COMO MANTER A MENTE SÃ

EFEITOS EMOCIONAIS

Algumas reações esperadas ao longo de um período de isolamento são **tédio, solidão, raiva e ansiedade**. Sintomas físicos também podem surgir, entre eles, **agitação, coração acelerado, sensação de dormência, formigamento, respiração curta e tremor.**

É possível ainda o surgimento de sintomas que se confundem com os do novo coronavírus,

como falta de ar, dor de cabeça e fadiga. Eles são causados pela reação aguda de estresse.

10

10 ATITUDES PARA ADOTAR EM TEMPOS DE CRISE E EMERGÊNCIA

1

MANTENHA UMA ROTINA

Tente estabelecer um padrão. Tenha horários certos para acordar, trabalhar (se estiver em home office), estudar, informar-se, fazer atividades lúdicas e dormir. **Nosso cérebro precisa de**

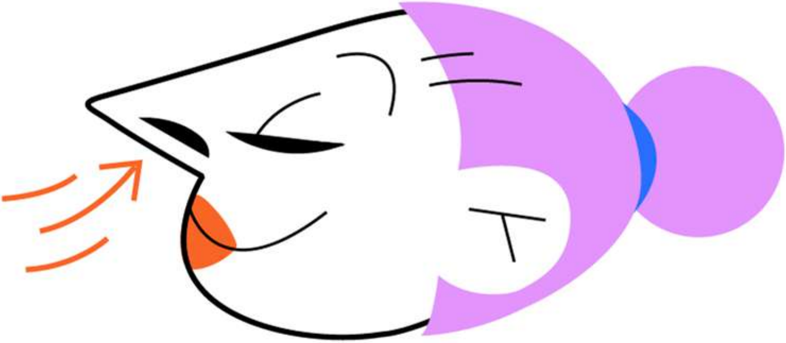
rotina, entre outros motivos, para poupar energia.

2

FUJA DE BOATOS

Busque informações apenas em fontes confiáveis, **como órgãos oficiais,**

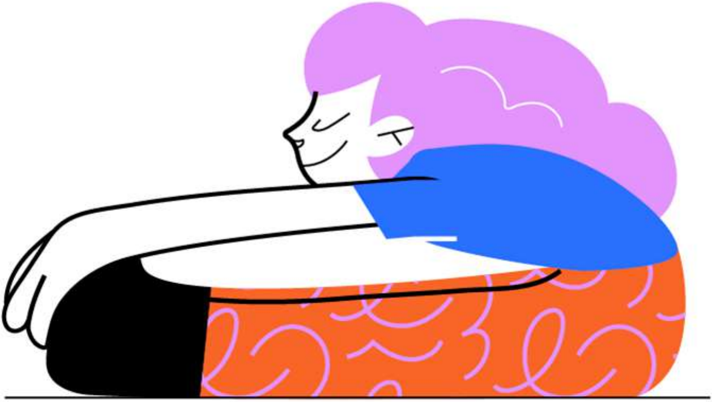
instituições de saúde e veículos de imprensa reconhecidos. Notícias falsas ou sem comprovação podem gerar angústia e pânico. Da mesma forma, não repasse esse tipo de conteúdo.



3

APRENDA A RESPIRAR PROFUNDAMENTE

Pare ao longo do dia em um lugar onde tenha privacidade para **respirar com calma**. Feche os olhos, pois isso ajuda na concentração. Aprenda a meditar, há bons aplicativos e sites que podem auxiliar na prática.



4

MOVIMENTE SEU CORPO

Faça algum tipo de alongamento, ioga ou **atividade física** de acordo com a sua capacidade e o espaço em sua casa. Há diversos aplicativos e sites que podem ajudar. O exercício deve ser feito diariamente e a qualquer momento em que se sentir ansioso.

5

HIDRATE-SE E ALIMENTE-SE BEM

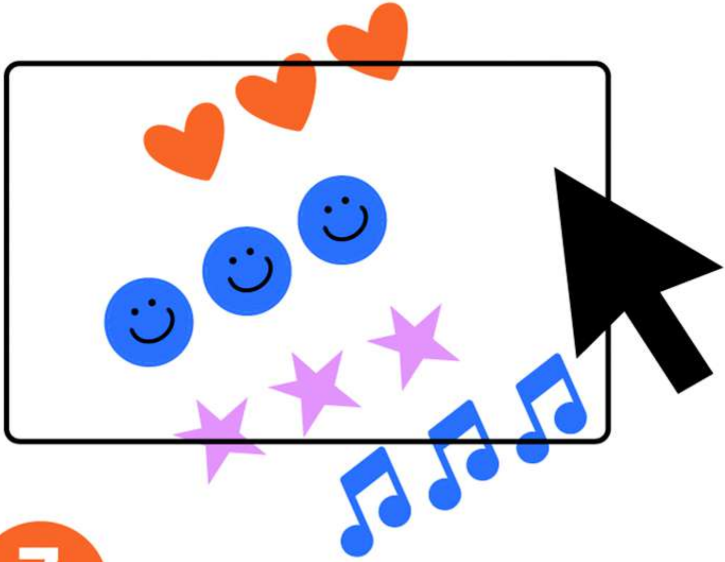
Água e chás leves devem estar sempre perto do seu raio de visão. Em todos os manuais de suporte de emergência, a **hidratação** é citada como um instrumento de cuidado das saúdes física e mental. Da mesma forma, mantenha uma alimentação saudável e regrada e evite alimentos mais calóricos.

6

CRIE UM GRUPO VIRTUAL

Adicione pessoas que podem **oferecer**

suporte mutuamente. Estabeleça regras sobre a comunicação naquele espaço. Por exemplo: num grupo, só são permitidas dicas de bem-estar; em outro, apenas comentários sobre culinária. Valem também sugestões de séries, leituras e músicas.

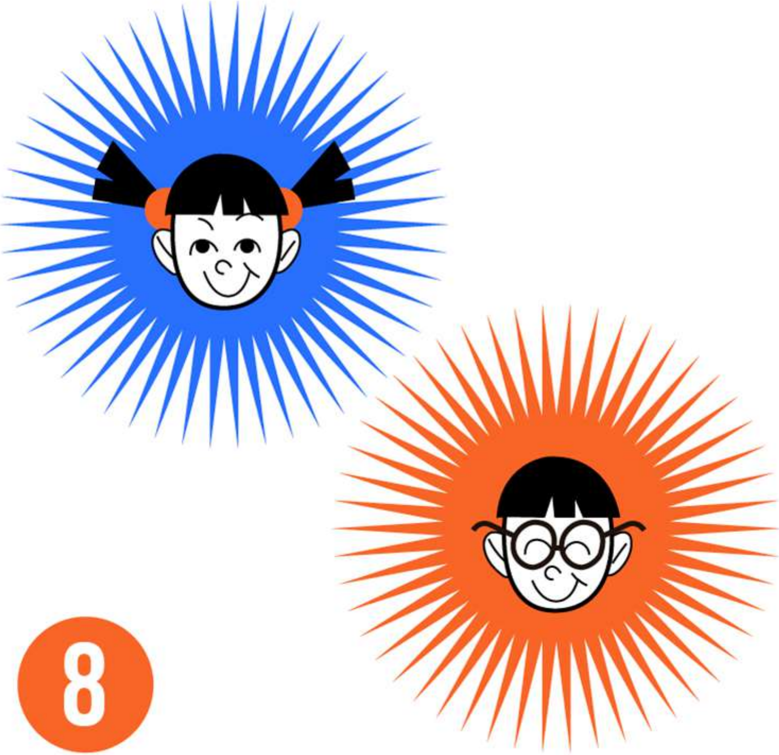


7

BUSQUE CURSOS ON-LINE

Procure algo que você sempre quis

aprender, mas nunca teve tempo, como cozinhar ou falar um outro idioma. Pode ser **um novo conhecimento** voltado para sua carreira ou só um hobby. O importante é manter amente ocupada e arejada.



8

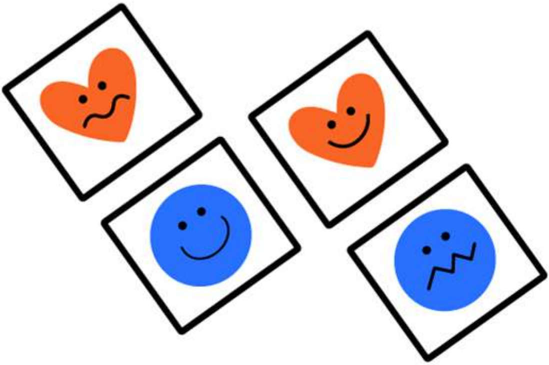
ATENÇÃO ÀS CRIANÇAS

Faça brincadeiras e **atividades diferentes do habitual** com os filhos, como roteiros de peças ou um álbum de recortes sobre a família. Não deixe de conversar com as crianças sobre o que tem acontecido no mundo, de forma simples e adequada para a idade. Ajude-as a criar uma rotina de estudo e de atividades escolares em casa.

9

SEJA SOLIDÁRIO E POSITIVO

Ajudar os outros, sempre dentro de suas possibilidades e fazendo algo que não traga riscos, é uma maneira de manter a mente saudável. Se você tem vizinhos idosos, por exemplo, pode auxiliá-los em suas tarefas. **Tenha uma atitude positiva:** em momentos de crise como este, podemos inclusive mudar velhos hábitos, como parar de fumar.



10

PROCURE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

Se você se sentir muito angustiado, procure ajuda profissional. Especialistas são unânimes em dizer que o isolamento pode gerar pânico e depressão, entre outros problemas de saúde mental. Busque profissionais que, neste momento, estão atendendo remotamente. Há serviços gratuitos.

CLIQUE AQUI PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

O GLOBO

Fontes: Instituto Entrelaços (www.institutoentrelacos.com) e Gabriel Bronstein Landsberg (psiquiatra e diretor médico da Clínica Espaço Clif: www.espacoclif.com.br)