

06 DICAS PARA LIDAR COM O ISOLAMENTO SOCIAL



SEPARE O QUE VOCÊ CONTROLA

Separe o que você pode controlar (como lavar mãos), do que você não pode (como por exemplo: ter controle do que está havendo).



NÃO LEIA NOTÍCIAS FREQUENTEMENTE

Não leia ou veja notícias frequentemente, pois a quantidade de notícias ruins causa muita ansiedade. Quando tiver que ler, busque-as em fontes confiáveis.



TENTE RELAXAR

É importante tentar relaxar. Yoga, meditação ou técnicas de relaxamento são muito úteis e podem ser encontradas na internet. Atividades como ler um livro ou ouvir música também podem ajudar!



FAÇA EXERCÍCIOS

Exercícios físicos ajudam muito na saúde mental. No momento muitas academias estão fazendo *lives* e dando dicas. Existem fontes como Youtube de como fazer em casa, como o canal "Exercício em Casa".



CONECTE-SE COM AS PESSOAS

Com as redes sociais e programas como Skype, Whats App e Zoom, ninguém precisa sentir falta de ninguém. É possível manter contato mesmo a distância.



DEIXE SEU DIA GRATIFICANTE

Faça com que seu dia fique gratificante, divertido e/ou significativo. Encontre coisas para fazer que te motivem e te deixem com um senso de realização e controle!