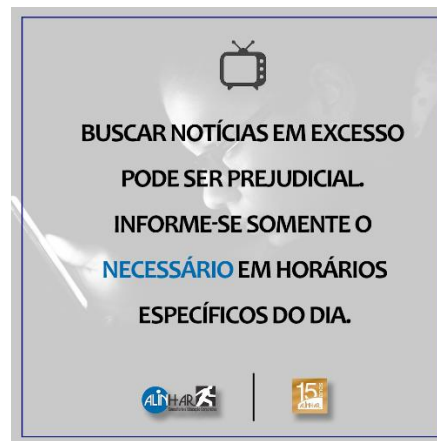




No momento atual, nunca foi tão necessário cuidar da nossa saúde mental frente à pandemia de Covid-19. Por esse motivo, a Alinhar Consultoria preparou algumas dicas de como enfrentar o estresse emocional e manter a saúde mental em dia.

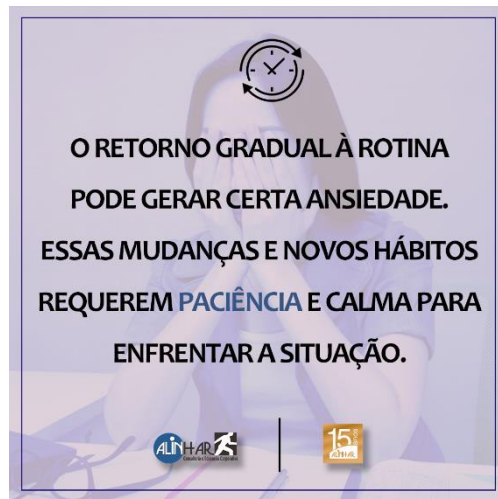


Na era da comunicação, estar sempre informado sobre os acontecimentos é uma das características fundamentais da nossa sociedade. Por outro lado, existem aqueles que são a fonte geradora das notícias falsas, portanto, promovem o compartilhamento com segundas intenções.

Infelizmente, com a disseminação do coronavírus pelo mundo, uma onda de pânico tem sido gerada entre as pessoas, e com ela, um grande impacto viral através de chamadas sensacionalistas, que tendem a prender o público e acabam assim, por desestabilizar emocionalmente quem consome essas notícias.

Os pensamentos ruminantes são aqueles responsáveis por nos levar até a extrema preocupação, nos levando a consumir excessivamente todas as informações que encontramos, culminando em ansiedade, nos fazendo chegar a conclusões bastante erradas sobre a situação real. Com isso é natural a presença de transtornos de estresse pós-traumático, transtornos de ansiedade generalizada, pânico e outros sintomas decorrentes.

Por este motivo, limite horários de acesso às informações relacionadas à pandemia. Cheque a veracidade dos fatos e consulte apenas informações providas de fontes confiáveis, como por exemplo, a Organização Mundial da Saúde.

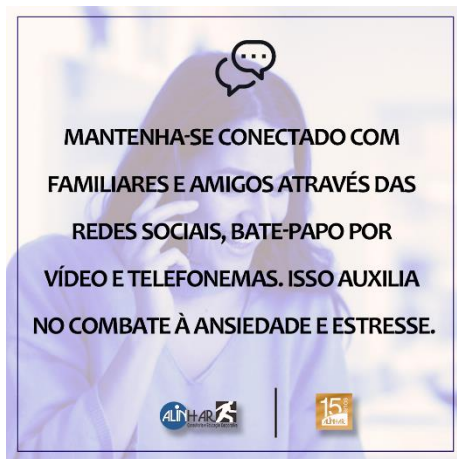


Com novas recomendações das autoridades, algumas áreas da sociedade voltarão à rotina. Em virtude disso, algumas pessoas podem se sentir extremamente ansiosas. Pensamentos sobre o vírus, probabilidade de se contaminar ao entrar em contato com as pessoas podem ser frequentes.

É uma situação nova e estamos todos nos adaptando às mudanças que a pandemia tem ocasionado. Tais hábitos, como distanciamento social e restrição de aglomerações, são ações que estão visando conter a disseminação do vírus e evitar o contágio entre as pessoas.

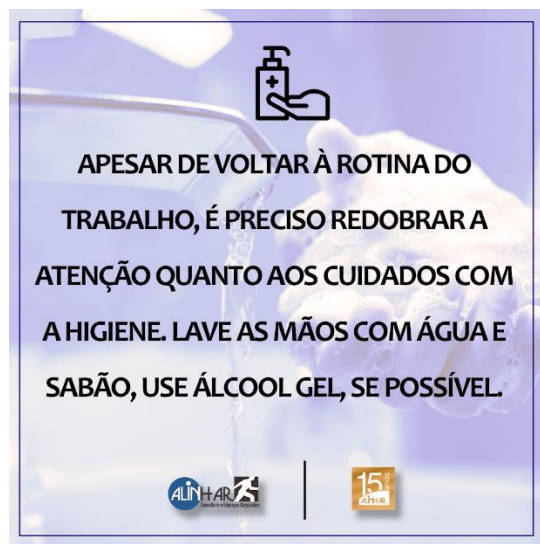
Por isso, é necessário planejamento e paciência para adaptar-se a nossa realidade atual. É uma ótima oportunidade para refletir sobre prioridades em sua vida e ainda pensar em novas formas de executar seu trabalho.

Nesta nova rotina, ajudar os outros, sempre dentro de suas possibilidades e fazendo algo que não traga riscos, é uma maneira de manter a mente saudável.



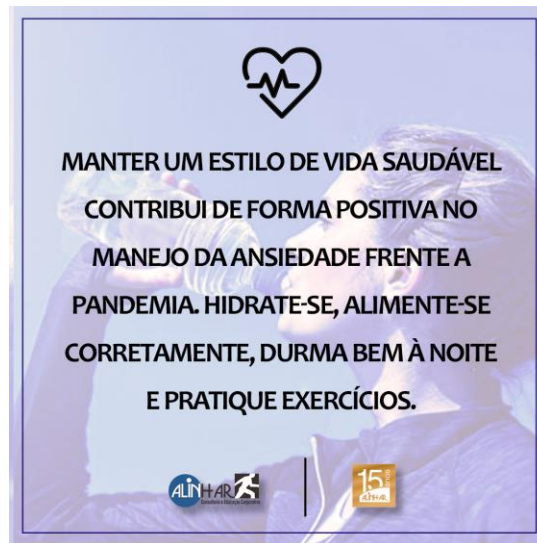
Em tempos de Covid-19, o isolamento social tem sido uma das práticas para conter o avanço do coronavírus no mundo. Com isso, muitas pessoas estão se acostumando a não entrar tanto em contato com familiares e amigos, o que pode ocasionar certa solidão e tristeza por conta do distanciamento. Contudo, isso não significa que é preciso passar por tudo isso sozinho. Manter contato com as pessoas, seja de maneira virtual, diminui os níveis ansiogênicos gerados pela sensação de isolamento.

Se possível, vincule-se a uma rede de apoio de vizinhos e amigos e auxilie pessoas que estejam passando pelas mesmas dificuldades.



As recomendações dos órgãos de saúde quanto ao Covid-19 destacam a importância da higiene das mãos no combate ao contágio. Por esse motivo, mantenha o otimismo, sem se descuidar dos cuidados necessários para o combate à pandemia. Lave as mãos com água e sabão, até a altura do pulso, por 20 segundos. Higienize as mãos com álcool gel quando tocar superfícies,

visto que o vírus permanece ativo durante algum tempo. Evite tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos não lavadas.



O pensamento contínuo em relação à pandemia, além de causar ansiedade por conta do medo, também demanda grande energia do sujeito. Muitas vezes, esquecemos de cuidar de nós mesmos, realizar atividades saudáveis que visem nossa qualidade de vida. Assim, manter cuidados com a alimentação e hidratação, bem como um sono regulado e a prática de exercícios são fundamentais para o manejo de fatores estressantes no dia-a-dia.