



SAÚDE
em casa

ANS nº 34436-2

Saúde mental em tempos de quarentena





Saúde mental em tempos de quarentena



Mesmo para quem gosta de ficar sozinho, o isolamento social pode ser algo bem difícil. Alguns momentos trazem a preocupação do que pode acontecer, estresse, ansiedade, medo e tristeza.

É importante que você fique em casa para se proteger do coronavírus, mas cuidar da saúde mental também devem estar no topo das suas prioridades.



Medite

A meditação pode ajudar a fortalecer as defesas naturais do organismo e ainda controlar a ansiedade e o estresse, melhora do sono e muito mais. Basta escolher um horário do dia e se desligar do mundo, prestando atenção na própria respiração e deixa os pensamentos fluírem livremente. Quem tem uma crença pode optar pela oração, que também serve como um momento de meditação.

Cuidado com o excesso de informações

Ficar vendo jornal o dia todo pode dar a impressão de que nada de bom acontece neste momento – e isso pode te deixar preocupado(a). Por isso, limite o tempo de noticiários: escolha o seu favorito e veja só um por dia. Os telejornais da noite, por exemplo, têm as notícias mais atualizadas e trazem os fatos mais importantes do dia.



Faça algo que voce goste

Deve ter algo que você sempre quis fazer, mas não fez por falta de tempo, certo? Por exemplo, escrever um livro, aprender a costurar ou seguir uma receita super elaborada. Pois bem, é a sua hora! Além de ajudar a passar o tempo, produzir ou aprender algo vai fazer você se sentir bem consigo mesmo.

Descanse a mente

Veja um filme, leia um livro ou comece uma série nova. Reserve um tempo para fazer algo que realmente descansa a sua cabeça. Realizar atividades prazerosas pode ajudar na produção de endorfina, o hormônio do bem-estar e ainda te deixar mais criativo quando precisar resolver problemas difíceis.



Tome sol

Para manter a saúde em dia, é preciso tomar sol de 15 a 30 minutos por dia, de preferência antes das 10h da manhã ou depois das 16h. Este hábito oferece inúmeros benefícios como aumento da imunidade, ou seja defesas naturais do organismo, melhora a qualidade do sono, a autoestima e humor

Responsável pelo Conteúdo:
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque
CRM: 40.137

Baixe agora o São Lucas App



saolucassaude.com.br