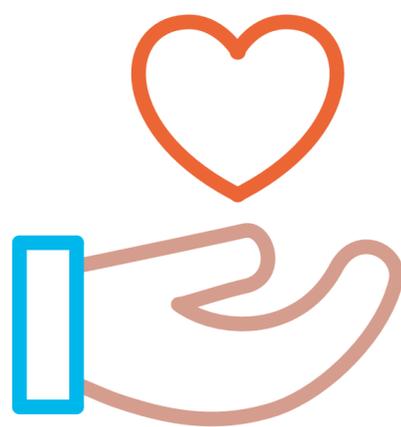


**MARÍLIA MENDES
PSICÓLOGA**

COMO ME CUIDAR NA QUARENTENA



**Um guia para não pirar na
quarentena e em época de
Coronavirus**

Como cuidar da sua saúde mental em tempos de pandemia

O coronavírus apareceu lá na China e pouco tempo depois chegou ao Brasil, causando uma série de mobilizações, polêmicas e dúvidas.

No começo muitos achavam que se tratava de uma gripe. Outros já começaram a ficar com medo.



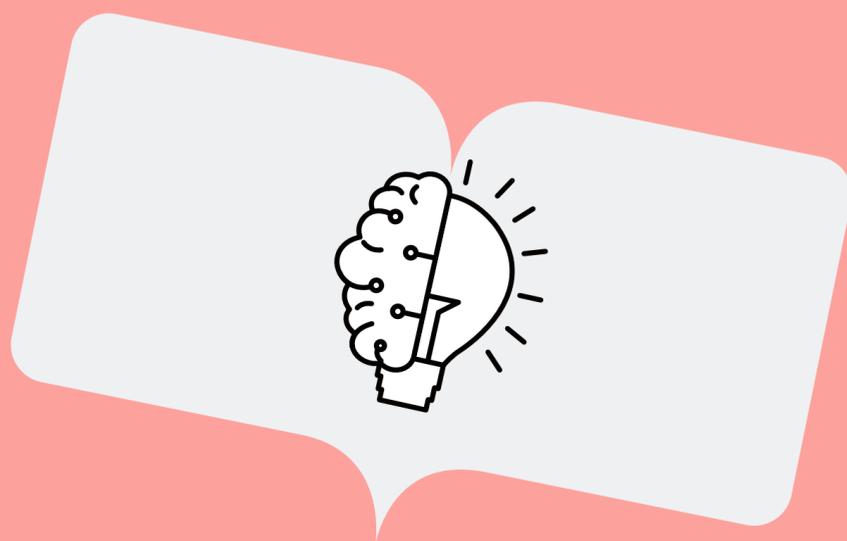
Muitas pessoas doentes, internadas, hospitais lotados e o número de mortos aumentando causou um grande movimento. A **sensação estranha** de algo errado no ar, o medo, a ansiedade, insegurança, e muitos outros sentimentos que podem vir a aparecer.

A declaração de uma pandemia e a necessidade de entrarmos em quarentena fez com que muitas pessoas entrassem em desespero, pânico, fez com que muitos comprassem álcool gel, máscaras e compras gigantes no mercado.

Como cuidar da sua saúde mental em tempos de pandemia

Por ser uma doença **ALTAMENTE contagiosa**, é necessário que todos cumpram a quarentena a fim de tentar controlar a doença.

Para isso, contrui esse e-book com o intuito de te ajudar a cuidar de si mesmo nesse momento. Nossa saúde mental pode ser comprometida, por isso precisamos nos cuidar!



Como cuidar da sua saúde mental em tempos de pandemia



É fato que a própria notícia da doença já estava causando alvoroço. Com a quarentena, muitas pessoas tiveram suas rotinas alteradas (sem que tivessem opção), negócios precisaram parar, planos cancelados, projetos adiados, rendas comprometidas.... Ufa tudo isso e ainda todos os impactos na saúde mental das pessoas!

Aqui você vai ver algumas dicas simples para te ajudar a cuidar de si mesmo nesse momento.

Cuide do excesso de informações



É natural que você fique curiosa(o) e queira se manter atualizado com as notícias.

Mas tome **cuidado** para que você **não fique conectada(o)** o tempo todo em todas as notícias.

O acesso o tempo todo pode fazer com que você tenha um **aumento** da sua **ansiedade, medo, insegurança.**



Cuidado com as **notícias falsas**, que servem para criar ainda mais alarde. **Separe um tempo** do seu dia para se atualizar do que está ocorrendo.

Como diminuir a minha ansiedade e medo

A ansiedade, o medo, a sensação de impotência, de insegurança, entre muitos outros **sentimentos** podem aparecer nesse período, afinal, temos a notícia de uma grave doença rondando todos os lugares.



Tire um tempo para perceber de verdade o que você está sentindo.

A quarentena pode causar vários outros sentimentos, como sensação de estar presa(o), sufocada, sem saída, tristeza, irritação, negação entre muitas outras.



Muitas pessoas em quarentena podem vivenciar **situações de conflito em família**, uma vez que a convivência aumenta, além de outros desconfortos.



Como diminuir a minha ansiedade e medo



Evite negar os sentimentos que você perceber. Não há nada de errado em se sentir dessa forma. Você precisa saber que é natural se sentir estranho nessa época. **Negar os sentimentos não faz com que eles vão embora.**

A ansiedade é um sentimento importante, que todos nós temos, em momentos variados. O nosso cérebro entende que algo está errado, que estamos em perigo então ficamos em **situação de alerta.**

Para cuidar desse sentimento, evite ficar o dia todo acessando notícias e consumindo conteúdos sobre o assunto. **Desligue-se por um tempo**, seu cérebro precisa entender que você não está em perigo o tempo todo.



Experimente exercícios de relaxamento e meditação

RELAX



O foco da meditação aqui não é para que você controle a sua ansiedade, e sim que você consiga **tirar um tempo** para se **perceber** e se **conectar** com seu **corpo** e sua **respiração**.

Quando estamos com medo ou ansiosas(os), nossa respiração fica mais "curta", o que faz com que nosso corpo não receba tanto oxigênio e assim ficamos mais tensos e com dificuldade de pensar com clareza.

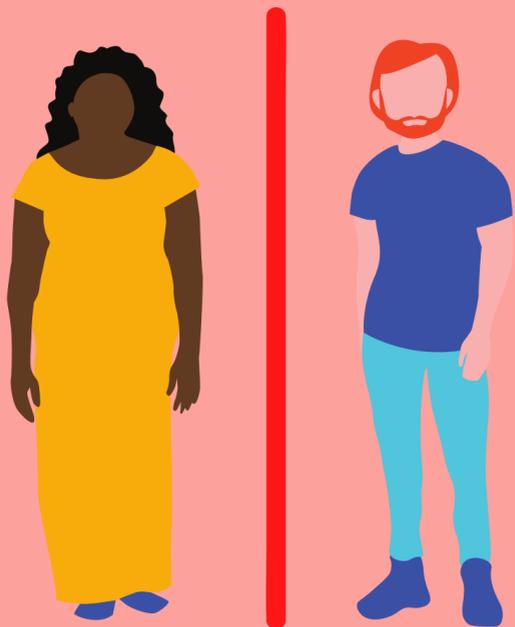
Tire um momento para tentar técnicas de respiração e meditação.

Não se cobre para ser perfeito nisso se você nunca fez antes.

Lembre-se a prática faz com que você evolua. Não desista.



Isolamento social não significa abandono



O **isolamento social** é uma medida de extrema importância para evitar que o vírus cresça ainda mais.

Não se trata de uma punição ou algo contra você.

Não se trata de abandono, pois a realidade é que muitas pessoas estão em casa mesmo contra suas vontades e com toda certeza prefeririam estar com seus familiares e amigos.

Nossa rotina é alterada, muitos precisam trabalhar de casa, outros não podem trabalhar e isso faz com que não tenham renda, enfim.. saiba que você não está sozinho nessa. Pessoas em diversos países estão em quarentena.



Isolamento social não significa abandono



Lembre-se que essa **medida** não é definitiva e que é **pelo bem de todos**, inclusive o seu e das pessoas que ama.



Caso você esteja com dificuldades para lidar com a **solidão**, procure ajuda de pessoas próximas, mesmo que virtualmente. Você também pode contar com ajuda profissional em momentos de crise.

Faça uso da tecnologia a seu favor, já que ela nos dá a possibilidade de nos conectarmos em tempo real.

Os abraços, beijos, encontros estão **suspensos por um tempo**, mas o amor, o carinho, a atenção e cuidado não. Você pode ser amoroso e carinhoso mesmo a distância como os outros podem ser com você também. Basta uma pequena adaptação.



Procure fazer atividades e manter-se ativo



Ficar ocioso pode ajudar a aparecerem aqueles pensamentos ruins.

Procure ver como você pode manter uma rotina de qualidade.

É importante que você tenha seus momentos de descanso, de olhar as notícias e até mesmo de desabafar sobre seus medos, chorar e ficar preocupado. Não não resuma seu dia apenas a isso.



Cuide de seu corpo, de sua mente e de sua alimentação.

Exercícios físicos ajudam muito no bem estar físico e mental.

Encaixe da sua rotina atividades que agregam, como estudar, aprender coisas novas (tem muitos cursos online grátis), ouvir músicas novas, conversar com amigos distantes, arrumar seu quarto, fazer aquela limpeza boa na sua casa, enfim, ocupe sua mente e seu corpo com coisas positivas.

*Fique de olho nos seus sentimentos
e seja gentil com você mesma*



Mas cuide para não se afogar em um monte de atividades para tentar esquecer todos os problemas e deixar de cuidar daquilo que realmente importa.

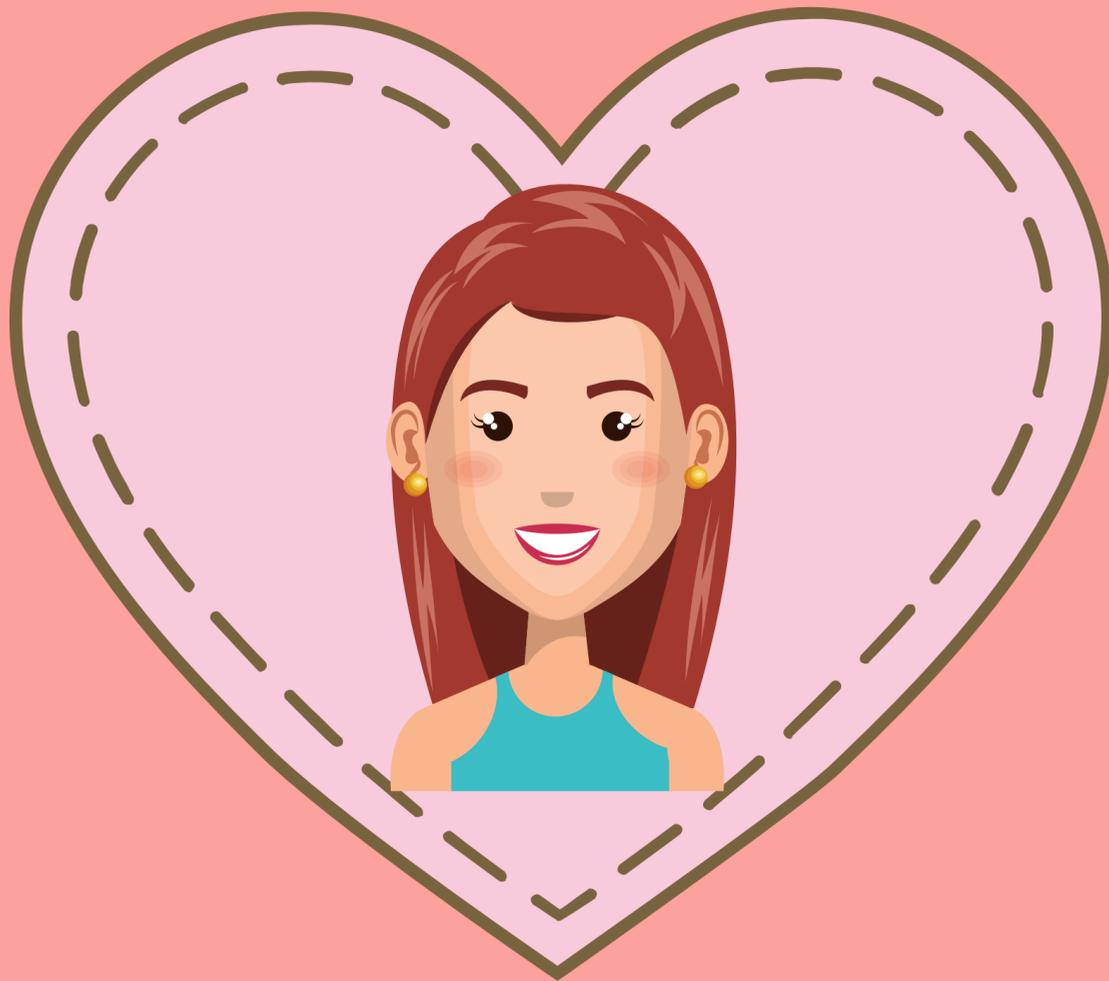
Um exemplo é com a alimentação. Estou vendo muitas pessoas descontando na comida seus sentimentos por não saberem como lidar com eles. Cuide para que você faça coisas produtivas em momentos de ansiedade e inquietação, como exercícios físicos, conversar com alguém, psicoterapia online (já que não podemos sair de casa), ou qualquer coisa saudável.



Está tudo bem você comer o que gosta, seja chocolate, ou um super prato daquilo que você ama. O ponto aqui não é a comida e sim o motivo de você comer.

Muitas pessoas confundem ansiedade com fome. Preste atenção nos seus sentimentos e se precisar, procure ajuda profissional.

*Fique de olho nos seus sentimentos
e seja gentil com você mesma*



Seja sua **melhor amiga nesse momento e não seja cruel com seus sentimentos. Esse momento pode fazer com que você planeje muitas coisas para fazer no seu tempo e no fim acaba não concretizando nada ou quase nada.**

Faça uma **rotina gentil com você mesma, organize tempo de trabalho, estudo e também de cuidado, lazer e descanso.**

Saiba que você não precisa dar conta disso tudo sozinha e que você pode contar com ajuda quando a coisa apertar.

Procurar ajuda não significa que você é fraca, e sim que você sabe que isso pode melhorar com alguma ajuda.

*Isso irá passar.
Nada é definitivo!*

Hope

**Apesar desse momento difícil, lembre-se que
você não está só nessa.**

**Muitas pessoas estão na mesma situação e
assim como você já superou outras coisas da
vida, esse será mais um desafio que trará
aprendizados e quem sabe em breve
estaremos aqui compartilhando todos eles
uns com os outros.**



**Compartilhe esse conteúdo com quem
você achar necessário.**

Vamos vencer essa!



Sobre a Autora

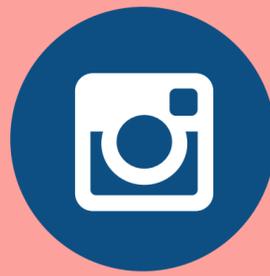


Marília Mendes, Psicóloga, tenho como objetivo ajudar as pessoas a encontrarem equilíbrio emocional através de uma **psicologia descomplicada, de fácil entendimento e com muito humor. Trabalho com atendimentos presenciais e online ajudando pessoas que sofrem por amor, seja por ciúme, insegurança, baixa autoestima, medo de se entregar, dependência afetiva ou qualquer outro motivo.**

Meu sonho é que as pessoas se amem o suficiente para construírem relações saudáveis com os outros e com elas mesmas!



Contatos



Clique sobre o ícone para acessar o Facebook ou Instagram



Clique sobre o ícone do Whatsapp para iniciar uma conversa



mariliamendes.psi@gmail.com

**Marília Bastos Mendes Lira
CRP: 06/146193
Contato: (11) 98728-5126**