



COMO PROTEGER A SUA SAÚDE MENTAL



EXÉRCITO BRASILEIRO
Braço Forte - Mão Amiga

1. Seja empático



Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados, brasileiros ou estrangeiros.

2. Cuidado com o excesso de informação



Reduza a leitura ou o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia, apenas de fontes fidedignas. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa a se preocupar.

3. Seja solidário



Ajudar outras pessoas em um momento de necessidade pode ser benéfico não só para quem recebe a ajuda, mas também para quem a dá.

Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou para as pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra.

4. Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde



Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.

5. Use as redes sociais como aliadas



No momento em que muitas pessoas estão em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e a família. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

6. Pare e reflita



Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. Procure atividades de que você goste e que te façam relaxar. Também faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável.

7. Pratique a resiliência



Tente perceber o que pode aprender com tudo que está passando e olhe a situação de forma realista, sem entrar em pânico.

Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e se lembre que isso não durará para sempre.

8. Peça ajuda



Estar ansioso ou preocupado é algo perfeitamente natural no momento.

Se você acredita que não está conseguindo lidar com tudo que está acontecendo, peça ajuda!

Ligue: 188 - CVV

Centro de Valorização da Vida

Recomendamos:

[Especial Coronavírus | - Saúde Mental](#)

[Orientações para aproveitar em família o tempo de isolamento - Ministério da Saúde](#)

[CVV - Centro de Valorização da Vida.](#)



EXÉRCITO BRASILEIRO

Braço Forte - Mão Amiga