

Saúde Mental



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

Por: Profa. Lydiane Streapco
Docente do curso de Psicologia do
Centro Universitário São Camilo



Sono em dia

Pode parecer óbvio, mas em tempos de crise nosso sono é umas das primeiras coisas afetadas. Faça atividades relaxantes e evite consumir informações demais antes de dormir. Além disso, dormir bem também pode melhorar seu sistema imunológico.

Faça exercícios

Não deixe de movimentar seu corpo. Adapte exercícios para que seja possível realizá-los em casa, mas opte por exercícios leves e respeite seus limites.

Abra as janelas

É comprovado que a luz solar aumenta os níveis de serotonina. Durante a quarentena, não sendo recomendado sair de casa, mantenha as janelas abertas durante o dia, respire ar puro e aproveite a luz solar, sempre que possível.

Organize a rotina

Estamos acostumados a ter uma rotina semanal, então quando isso é quebrado é comum nos sentirmos perdidos. Mesmo sem sair de casa, procure manter seus horários para acordar, tomar café, começar uma atividade e ir dormir.

Produtividade

Se está trabalhando home office, não deixe o trabalho acumular. Se tem matéria para estudar ou trabalhos para fazer, escolha um lugar tranquilo da casa e faça um pouco por dia. Mantenha seu cérebro trabalhando!

Mantenha contato

A recomendação é que todos permaneçam em casa o máximo possível. Mas isso não significa que precisamos nos isolar do resto do mundo. Use a tecnologia a seu favor e converse com familiares e amigos, por mensagens, voz ou vídeo.

Faça o que gosta

Momentos de lazer são importantes para o nosso organismo. Aproveite para assistir séries, ouvir músicas e outras atividades que te mantenham entretido.

Agora dá tempo

Sabe aquela atividade que você gostaria de fazer, mas não tinha tempo? Aprender uma nova língua, atividades manuais ou qualquer outra coisa que seja possível fazer de casa. Aproveite este momento e dedique um tempo a isso!

Descanse

Não se sobrecarregue de atividades para preencher o tempo. O cérebro precisa de descanso e momentos de ócio, sem consumir informações ou se dedicar à atividades específicas. Dedique algum tempo para descansar não só o corpo, mas também a mente.

É muito importante que todos obedeam às orientações de saúde e segurança no momento, mantendo o isolamento, lavando sempre as mãos, não dividindo utensílios pessoais e etc.

Mas é muito necessário que todos cuidem da saúde mental, não entrem em pânico e tranquilizem as pessoas próximas. Estamos todos juntos nessa! (mas mantendo a distância segura).



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO