

# Problemas ocultos: saúde mental em tempos de pandemia



incerteza sobre o amanhã tornou-se apavorante e o medo da contaminação ganhou um espaço maior do que imaginávamos.

Pessoas andando pelas ruas com máscaras, estabelecimentos fechados, surgimento de novas rotinas e bombardeio de informações sobre um vírus, a todo momento e em todos canais de comunicação. Os últimos meses têm sido inéditos na história e como tudo que é inédito, trouxe novos desafios para todos. Arriscamos dizer que o maior deles seja aprender a se encaixar em novas rotinas e lidar com a saúde mental em meio a tantos acontecimentos. O sono já não é mais como antes, o cansaço parece que dobrou de tamanho, a

Diante de tantos desafios repentinos até certo ponto é natural nos sentirmos ansiosos, com raiva, com medo, tristes, exaustos ou insatisfeitos. É preciso então refletirmos, sobre nossas vidas, repensar nosso dia a dia e como podemos melhorá-lo. Para ajudá-los neste desafio, listamos abaixo práticas que podem auxiliar no processo de manter a saúde mental saudável.

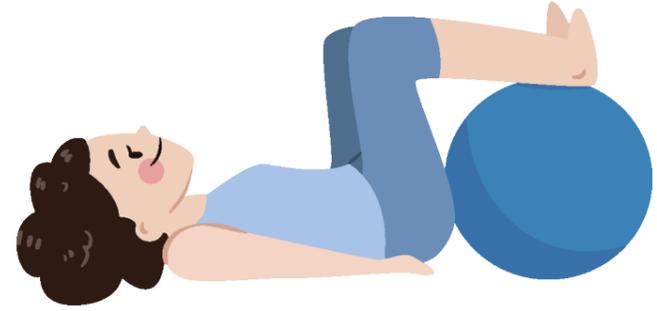


- Sonhe e mentalize objetivos a cumprir: sonhar, mesmo que acordado, nos faz exercitar a mente em busca daquilo que almejamos. É como um combustível que alimenta os nossos ânimos diante da vida;

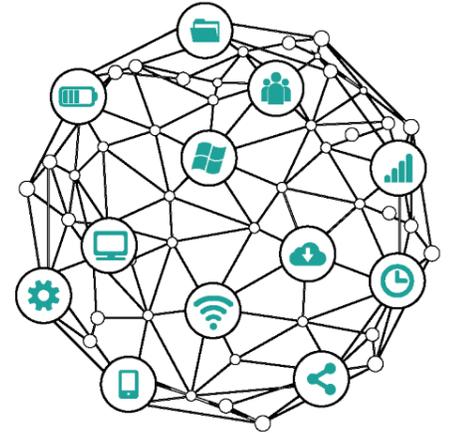


- Medite e mentalize coisas positivas: pode parecer difícil e desafiador, mas mentalizar coisas positivas e finais felizes desvia a nossa atenção da negatividade que vem cercando o mundo. Saiba que não podemos ter pleno controle da vida, mas podemos ter controle sobre o que se passa em nossas mentes;

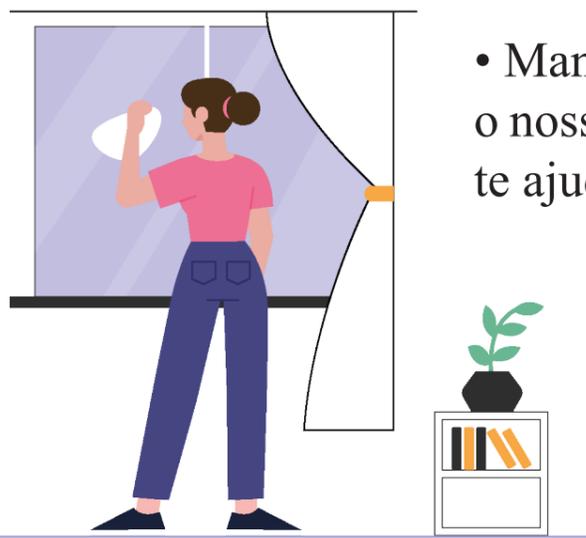
• Exercite-se e cuide da alimentação: não é porque estamos em casa que podemos descuidar da saúde física, não é? Tire pelo menos 30 minutos do dia para se alongar, fazer polichinelo, pular corda etc. Além disso, se atente ao consumo de água, que tende a diminuir e à um cardápio saudável nas refeições do dia;



• Reduza a quantidade de notícias que consome por dia: evite tv e meios de comunicação, como as redes sociais, antes de dormir e ao acordar. Pela manhã, antes de conectar-se com o mundo, conecte-se consigo mesmo;



• Crie uma rotina e tente ao máximo segui-la: liste as tarefas do dia e as divida por semana. Isso vale para as tarefas domésticas também! Organize uma tarefa por dia para ter os finais de semana mais livres para curtir e descansar, mesmo que de casa;



• Mantenha a casa limpa e organizada: já ouviu falar que a nossa casa reflete o nosso interior e um pouco de quem somos? Tente manter tudo no lugar, isso te ajudará a ser mais produtivo nas demais tarefas, ao longo do dia;

• Tire um tempinho para o autocuidado: quando o estresse aumenta, é fácil nos deixarmos de lado! Busque um tempinho, mesmo que uma vez na semana, para fazer algo que te faça bem, seja ler um livro, ver uma série, ouvir música, cuidar da beleza;



• Use a internet para não ficar 100% isolado: aproveite novas maneiras de se conectar com a família e amigos.

Essas práticas listadas acima te ajudarão a controlar melhor a rotina do sono, dará mais energia para o corpo, impulsionará a sua produtividade e melhorará a sua saúde mental.