



Durante o período de isolamento social, aumentam os relatos em redes sociais de pessoas com emoções não tão frequentes, como raiva, medo, angústia, ansiedade e tristeza.

O momento peculiar, de quebra de rotinas e projetos, além das incertezas, geram muita ansiedade. Para a psicóloga e coordenadora de Saúde Mental de Olinda, Cíntia Mota, duas palavras são fundamentais para obter sucesso no combate a essa angústia.

“Planejamento e investimentos em si são fundamentais. Estar em casa tem de ter uma proposta, mais organizada e minimamente estruturada, para dar conta de localizar algo que agregue em vários aspectos da vida, que a pessoa não fique o tempo todo disponível. Assim, vários pensamentos negativos não vão aparecer”, destacou a psicóloga.

Confira outras dicas de Cíntia Mota

- reduza a quantidade de informações que recibes diariamente. Passe a consumir informações importantes para se manter bem. Seguir medidas de prevenção e não ficar o tempo todo exposto a notícias sem embasamento. Reservar um período do dia para se alimentar de notícias confiáveis e evitar o excesso;
- organizar uma rotina em casa dentro dessa nova perspectiva. O estar em casa tem que ser organizado, principalmente para quem está trabalhando home office. E para quem não está em home office, aproveitar o tempo para se estruturar, estudar, investir em si;
- cuidar de você, cuidar da casa, cuidar dos familiares da casa, fazer atividades física, alimentação equilibrada. Ler, ouvir música também é importante. Curso de línguas, artesanato, cozinhar. Aproveitar o tempo da melhor forma;
- os exercícios físicos têm importância muito grande nas nossas vidas. Eles produzem substâncias que deixam o nosso humor mais positivo, causam bem-estar. Meditação, respiração também trazem equilíbrio;
- mais sobre a alimentação: importante diferenciar a fome com a vontade de sentir prazer. Esse equilíbrio e consciência são fundamentais. Essa vontade de comer o tempo todo é causada pela ociosidade e falta de planejamento em si.