

**humanittare**  
always efficient

# COMO LIDAR COM EMOÇÕES NEGATIVAS

NESTA FASE DE  
ISOLAMENTO DO  
CORONAVÍRUS



As consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pelo covid-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais, segundo a OMS.



Quando a ansiedade está alta, pode causar inúmeros prejuízos a vida de uma pessoa e é preciso compreendê-los para que a ansiedade seja tratada de maneira adequada. Se não for tratada pode causar outras doenças que poderão afetar tanto a saúde física quanto mental.

**Basicamente, afeta o sistema imunológico que é responsável pela defesa do corpo, também o sistema nervoso que responde pela capacidade de restaurar o reajuste do corpo e o sistema endócrino, responsável pela produção hormonal.**



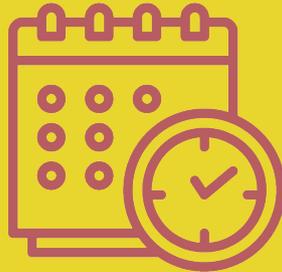
Nesse momento é importante aceitar a ansiedade e emoções negativas que aparecem nesse período. O mesmo vale para a tristeza de ver nossa rotina sendo interrompida sem previsão de retorno, ou a preocupação de que alguma das crianças fique com febre e precise ir ao médico.





ESSA SITUAÇÃO  
PODE SE ESTENDER POR SEMANAS.

**ASSIM**  
**COMPARTILHAMOS**  
**ALGUMAS DICAS DE**  
**COMO LIDAR NESSA**  
**SITUAÇÃO:**



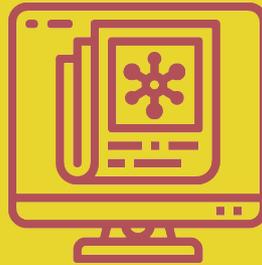
Desenhe uma rotina diariamente  
(banho, café da manhã, se vestir)  
e mantenha a disciplina.





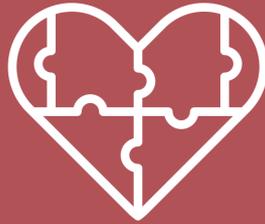
Vamos evitar as fake news,  
que podem provocar pânico  
e ansiedade nas pessoas.





Evite ficar muito tempo do seu dia assistindo informações negativas. Tenha horários dedicados para acompanhar o noticiário.





Depois do expediente em Home Office,  
use suas horas livres de maneira  
criativa. Que tal montar um quebra-  
cabeça de 1000 peças? :)  
Seja criativo (a) nesse momento.





Mantenha contato com a família,  
amigos e colegas de trabalho usando as  
ferramentas da era digital.  
WhatsApp, calls, Facetime, Skype...  
elas estão aí para nos apoiar nesse  
momento.





Dê suporte às pessoas em risco.  
Ofereça ajuda aos vizinhos mais idosos, ofereça para ir buscar uma prescrição de remédio ou alimentos no supermercado para que ela não precise se expor.





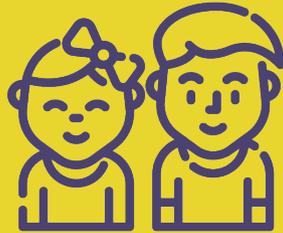
Faça algo de positivo com essa  
experiência negativa.  
Tente apreciar as coisas boas que  
passam despercebidas quando  
estamos mergulhados na rotina.





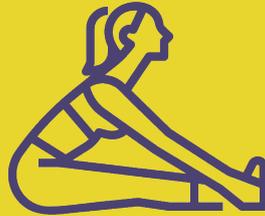
Se você é um profissional da saúde,  
você também precisa descansar.  
Crie uma estratégia de olhar para as  
suas próprias necessidades e descansar  
seu corpo e sua mente.





Tenha atenção em relação às crianças,  
para que elas possam manifestar suas  
dúvidas e seus medos.





Tente manter as atividades físicas e uma alimentação saudável. Procure fazer exercícios regularmente, usando o espaço da casa. Envolver as crianças nesta atividade em um horário fixo do dia é uma ótima maneira de descontração.





Mantenha o sono de forma regular para reparar as energias e ter o pensamento otimista.



Essa é uma fase. Fases passam.  
E nessa, estamos juntos.  
Você não está só.



humanittare   
always efficient