

Ações que podem acalmar a mente em meio ao caos

Informe-se sobre o Covid-19 através de fontes seguras como: OMS, ANVISA.... Por mais desafiador que seja, limite o tempo que você se expõe às notícias.

Aplique as medidas de prevenção atentamente e informe outras pessoas como um exercício de amor ao próximo.

**Mente e corpo são inseparáveis.
Durma bem, alimente-se e beba água. Evite pensamentos catastróficos, pois eles geram pânico e podem te adoecer.**

Querer estar sempre no controle intensifica a ansiedade, AJA dentro do que é possível, ou seja: a PREVENÇÃO!!!