

Como cuidar da saúde mental em meio a uma pandemia?

A **pandemia de coronavírus**, assim como outras crises mundiais, podem gerar um sentimento de ansiedade e pânico. Veja como cuidar da saúde mental nessa época!

1. **Sem preconceito.** Sabe-se que a doença já atingiu diferentes países e pessoas de etnias, raças e nacionalidades diferente.
2. **Cuidado com a nomenclatura.** A indicação da OMS é evitar falar em “vítimas”, “casos” ou “doentes”. O melhor é falar em “pessoas que têm COVID-19”, já que depois de curadas, elas continuarão a vida normalmente. Empatia é a palavra!
3. **Evite ver muitas notícias.** Nessas horas, o excesso de informações pode ser bem nocivo à saúde mental, causando ansiedade e nervosismo. Separe dois horários nos quais você se atualizará, por meio de veículos confiáveis.
4. **Dê espaço para notícias boas.** Procure histórias positivas sobre o coronavírus, medidas efetivas de prevenção ou qualquer outra coisa boa em relação à crise. Ajude divulgá-las entre seus amigos e familiares!
5. **Mantenha a rotina normal em casa.** Principalmente se estiver com crianças. Tenha uma rotina. Mesmo que simples, ela é importante.
6. **Tenha cuidado com seu corpo.** Respire fundo, estique ou medite. Tente fazer refeições saudáveis e equilibradas, exercite-se regularmente, durma bem. Arranje tempo para relaxar. Tente fazer outras atividades que você goste.

Enfª **Águida de Cássia de Araujo Silva Oliveira**
Especialista em Saúde Mental