

## Dicas para ser mais resiliente durante a pandemia



O que podemos fazer para manter a força mental quando bater o medo e a ansiedade



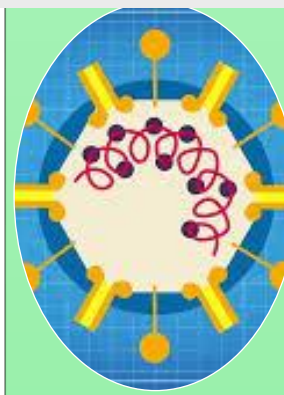
Se antes da pandemia de Covid-19 já se falava muito sobre a importância da resiliência, agora essa característica passa a ser ainda mais valorizada. Afinal, em tempos de incerteza e de crise, manter a força mental e emocional é ainda mais crucial para o bem-estar.



Isso não significa, porém, não sentir medo, ansiedade e preocupação, e sim saber como agir quando esses sentimentos vierem à tona. Quer saber como?



**Enxergue o essencial** - A pandemia nos ajuda a enxergar que não somos tão invencíveis quanto pensávamos e quanto necessário é reconhecer a nossa própria mortalidade. Essa noção nos ajuda a enxergar com mais clareza o que é importante na vida e a pensar em melhores escolhas para o futuro.



**Proteja os outros** - Ter alguém que pode estar em risco é outra fonte de estresse que pode ser evitada. Converse com essas pessoas para reforçar a importância de respeitar a quarentena e as recomendações de saúde.



**Fique em casa** - O primeiro passo para manter a mente tranquila para trabalhar a resiliência é seguir as recomendações das autoridades em saúde e ficar em casa. Assim você não se preocupará sem motivo, o que reduzirá a intensidade de sentimentos como medo e ansiedade.



**Use bem o tempo** - Pense em como você pode usar esse período para o crescimento pessoal, pois essa é uma maneira de encontrar sentido no sofrimento. Pode ser uma boa oportunidade de usar o tempo livre para fazer o que não é possível em um dia "normal", mais atarefado.



**Filtre as notícias** - Em vez de passar o dia na internet checando cada atualização, é melhor dar um intervalo maior de tempo para saber o que realmente aconteceu de novo em vez de ler ou ouvir a mesma coisa pela décima vez, pois isso pode causar mais frustração e ansiedade.