

Dicas simples que podem evitar ou atenuar o sofrimento mental

1. Não veja notícias o tempo todo.
2. Separe dois horários nos quais você se atualizará, por meio de veículos confiáveis.
3. Tenha uma rotina. Mesmo que simples, ela é importante.
4. Busque a internet como aliada.
5. Tente realizar atividades físicas em casa.

Águida de Cássia de Araújo Silva Oliveira

Enfª Especialista em Saúde Mental