



HOME OFFICE

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL

Em tempos de isolamento social, é preciso prestar atenção na saúde emocional para seguir a vida pessoal e profissional.



Controle o estresse

- Além de exercícios físicos e alongamento, tente praticar meditação
- Procure um local agradável para ler ou relaxar
- Se achar necessário, **procure acompanhamento psicológico online**



Cuidado com o excesso de informações

- Tente assistir noticiários apenas uma vez ao dia
- Limite os acessos às redes sociais
- Procure fontes de informação confiáveis e desconfie de notícias exageradas



Cuide das relações

- Crie uma rotina semanal com seus familiares e amigos para falar ao telefone ou fazer chamadas de vídeo
- Mantenha a união, mesmo à distância

Estamos vivendo uma situação atípica e é normal não saber direito como lidar. Mantenha a calma. Com união, profissionalismo e calma, iremos superar mais este desafio!