

PROJETO INTER-AGIR APRESENTA:

DICAS DE COMO EVITAR

A PANDEMIA DO MEDO

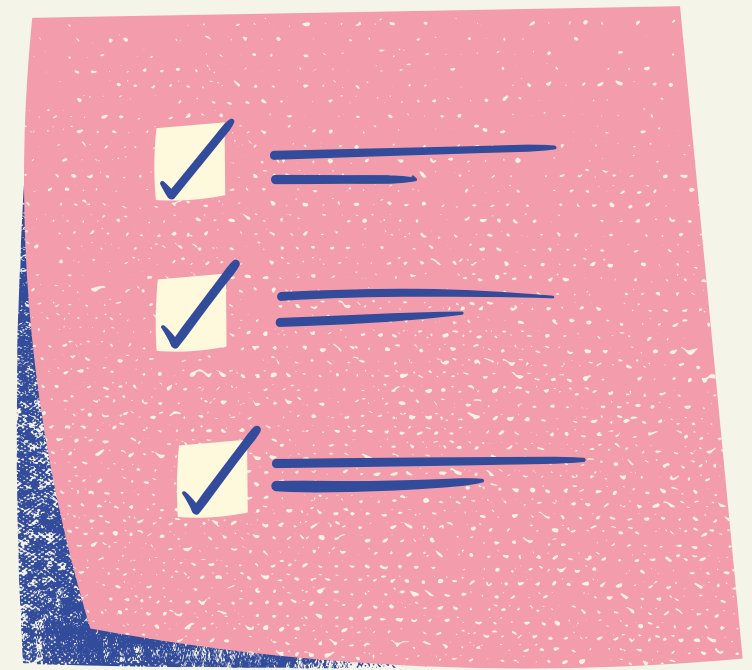
*"Eu sou aquela mulher
a quem o tempo muito
ensinou". Cora
Coralina*





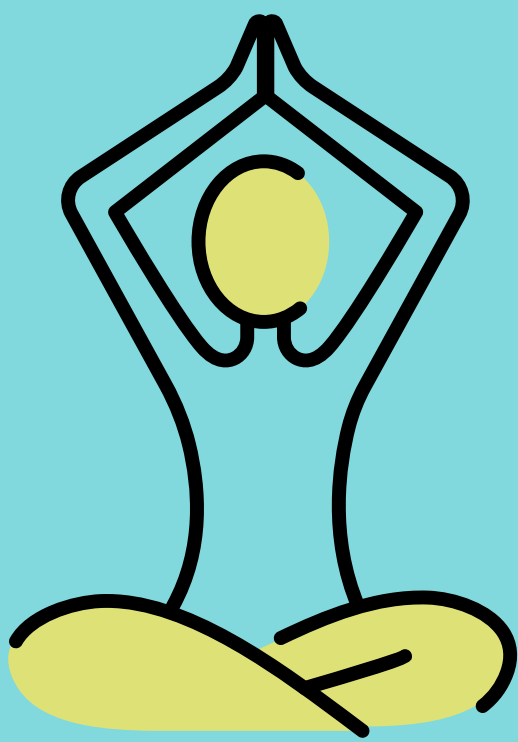
1) MANTENHA-SE INFORMADA, MAS EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÕES NA QUARENTENA

Ficamos muito angustiadas com tanta informação em tempo real.



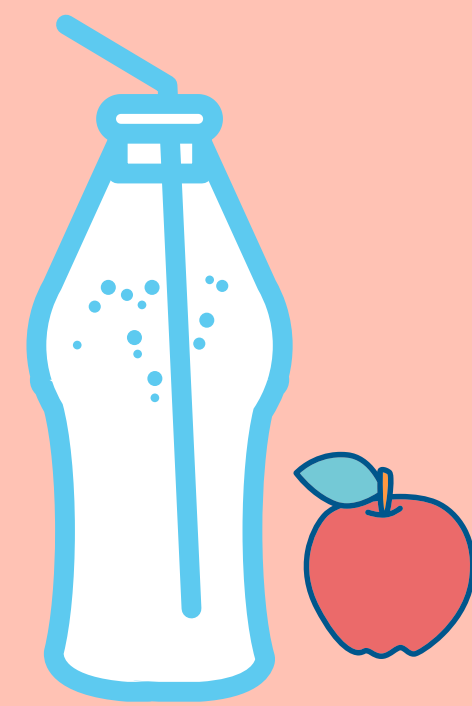
2) ESTABELEÇA UMA ROTINA DE ATIVIDADES

Horários de acordar, café da manhã, e não tente cumprir tudo rigorosamente. Faça seu dia ser produtivo, mas sem muitas cobranças.



3) PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA IDEAL PARA VOCÊ

Caminhada, alongamento, Yoga, uma dança, busque mexer-se (caso você não tenha nenhuma limitação).



4) ALIMENTE-SE BEM E HIDRATE-SE

Tome bastante água. Coma nutrientes suficientes para melhorar seus mecanismos de defesa (frutas, verduras, feijão, cuscuz).



5) NÃO TORNE O HOME OFFICE UMA COMPETIÇÃO DE PRODUTIVIDADE

Não trabalhe mais do que o necessário, busque um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. O mundo existe além do trabalho, e nada vale mais que sua saúde mental e seus vínculos de afeto.

6) UTILIZE A TECNOLOGIA PARA TE APROXIMAR DE PESSOAS

Mande mensagem para um amigo ou familiar que não vê há algum tempo. Mande uma mensagem de apoio e acolhimento a alguém que esteja precisando. Participe de grupos nas redes sociais que estão se unindo para passar por esse momento mais leve.





7) BUSQUE SITES DE VÍDEO, LIVROS E ARTIGOS SOBRE TEMÁTICAS QUE VOCÊ GOSTE DE DEBRUÇAR NO ASSUNTO

Leitura é um alimento à alma. Ajuda passar por essa fase com mais tranquilidade. Escolha algo que goste ou queira conhecer. Use conscientemente a internet.



8) FAÇA MEDITAÇÃO

É uma forma de relaxamento e auto-conhecimento.



9) SEJA EMPÁTICA COM O OUTRO

Não julguemos, cada um sabe os motivos e o peso de suas lutas diárias. Estamos vivendo um momento que não há espaço para egoísmo. O medo é coletivo, o cuidado também.



10) MANTER DISTANCIAMENTO FÍSICO NÃO SIGNIFICA SE ISOLAR

Tenha certeza que existe uma rede de apoio. Mantenha contato com pessoas que você gosta, pessoas que você confia. Faça ligações para amigos. Caso esteja sentindo algo, busque apoio. Não se isole do amor e afeto, mas deixe a reunião presencial para depois.



11) SE DÊ DESCANSO

Permita fazer somente o que você consegue fazer, não pegue responsabilidade dos outros. Não transfira suas responsabilidades aos outros. E faça agora o necessário e útil.

12) TIRE UM TEMPO PARA A FAMÍLIA E PARA VOCÊ. DESACELERE E CONTEMPLE AS COISAS SIMPLES DA VIDA

Um café da manhã em família (os que moram com você). Respire tranquilamente e lembre-se que você não é uma máquina, é um ser humano.



13) SE ESTIVER SOFRENDOS ALGUM TIPO DE VIOLÊNCIA, NÃO SE CALE. DISK 180 E DENUNCIE!

Busque apoio e fale à familiares, amigos e autoridades que podem te ajudar. Não se cale!!



14) CUIDEM DA HIGIENE PESSOAL E DOMICILIAR

Lave as mãos, usem máscaras e deixe o contato físico para depois.



Equipe Inter - agir

Carla Giselle P. M. de Alencar

Diná Santana de Novais

Janara Aparecida T. Batista

Joice Amorim Messias

Mariana Amado A. Coelho

Marinalva de S. T. Silva

Rafaela de C. Azevedo

Sandra Célia C. G. da Silva

Valéria Antunes Dias



@uneb.gepercs