

oi, tudo bem por aí?

tô de quarentena,  
e você?

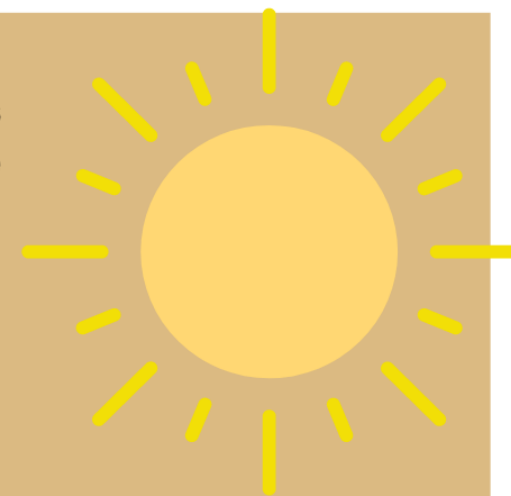
também! não aguento  
mais, acho que vou  
surtar :(

calma! olha só essas  
dicas de saúde  
mental

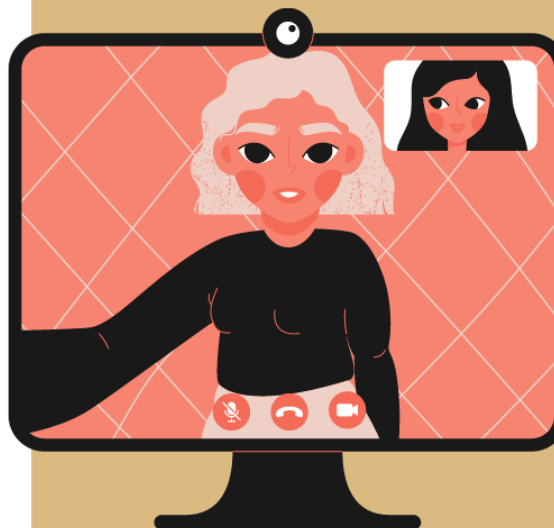
Segundo a OMS, os impactos da pandemia na saúde mental já são preocupantes, por isso é importante que você...



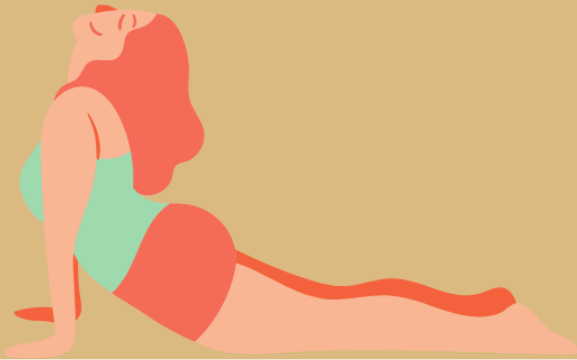
Tente pegar um pouquinho de sol todos os dias, aumentando seus níveis de vitamina D e evitando a depressão



Mantenha contato com pessoas queridas, mesmo que virtualmente



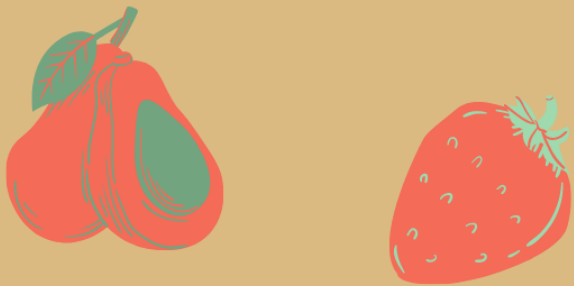
Separe um momento do seu dia para praticar exercícios físicos. No youtube você pode encontrar várias video-aulas para praticar em casa.



Siga apenas fontes de notícias confiáveis, e em um momento específico do seu dia. Procure não ficar o tempo todo lendo sobre a pandemia.



Mantenha uma rotina de sono regulado.



Tenha uma dieta saudável e balanceada.



Procure ajuda! Não tenha vergonha de pedir ajuda profissional se você sentir que precisa. E em casos extremos, você pode ligar 188 - o número do CVV (Centro de Valorização da Vida)



Essas informações foram retiradas dos sites:



<https://www.paho.org/pt/covid-19-materiais-comunicacao#mental>

<https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das- pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/>

<http://www.abc.org.br/2020/06/15/o- impacto-da-pandemia-na-saude-mental/>

<https://www.cvv.org.br/>