



humanittare
always efficient

COMO
CONTROLAR A
**ANSIEDADE E
NERVOSISMO**

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA



Vivemos tempos únicos.

É esperado sentir-se triste diante de tantos desafios que aparecem na nossa frente. Para te ajudar a manter a saúde mental durante esse período apresentamos algumas dicas para o controle da ansiedade e nervosismo.





Diminua a cobrança sobre você mesmo.



Reconheça seus medos.
Procure pessoas de confiança para
conversar sobre isso.



Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante).



Evite o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções.



Reduza o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas.



Estimule o espírito solidário e incentive a participação da comunidade.



Mantenha contato virtual com sua rede socioafetiva.



Pratique
exercícios de
respiração.



Tenha uma boa noite de sono.



Defina prioridades diárias.



Medite ao menos 15 minutos por dia.



Pense de
maneira
positiva.



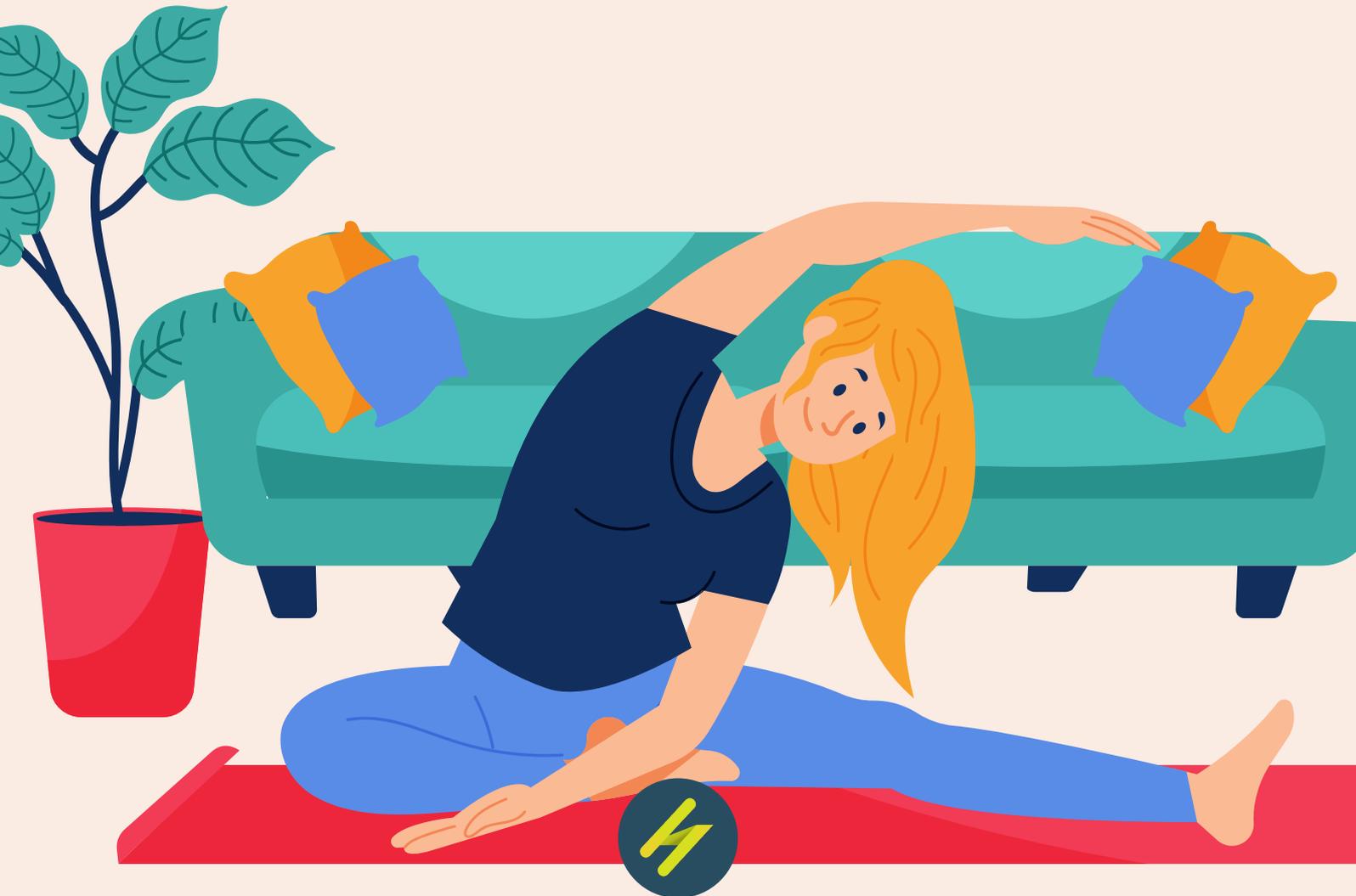
Separe um tempo do dia para você.



Tenha uma boa alimentação.



Pratique exercícios físicos e alongamento em casa.



**VAMOS
PRATICAR E
VALORIZAR O
PRESENTE!**




humanittare
always efficient

Referências:
[Portal tuasaude.com](http://Portal.tuasaude.com)
[Portal fiocruzbrasil.fiocruz.br](http://Portal.fiocruzbrasil.fiocruz.br)