COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NESSA QUARENTENA?

ufjf | CAMPUS GV

TRANSFORMANDO VIDAS

ANSIEDADE NA QUARENTENA

A ADOLESCÊNCIA É, MUITO ANTES DO NOVO CORONAVÍRUS, UMA ETAPA QUE POSSUI ALTOS ÍNDICES DE CRISES DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E SUICÍDIO.

ufjf | CAMPUS GV

TRANSFORMANDO VIDAS

ANSIEDADE NA QUARENTENA

A SITUAÇÃO QUE ESTAMOS VIVENDO - O DISTANCIAMENTO - PODE SER UM GATILHO NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS.
E O QUE PODEMOS FAZER PARA DIMINUIR ESSES SINTOMAS É TENTAR VIVER DE UMA MANEIRA SAUDÁVEL, PENSANDO SOBRE O APRENDIZADO QUE PODEMOS TER COM TODA ESSA TRISTE REALIDADE.

ufjf | CAMPUS GV

ANSIEDADE NA QUARENTENA

MAS AFINAL, COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE ESSA QUARENTENA?

- *EVITAR VER/OUVIR MUITAS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS.*

VEJA ALGUM FILME E/OU LEIA ALGUM LIVRO QUE VOCÊ GOSTE.

ufjf | CAMPUS GV

TRANSFORMANDO VIDAS

ANSIEDADE NA QUARENTENA

- *MANTENHA SUA ROTINA.*

ANTES DA QUARENTENA COMEÇAR, VOCÊ TINHA HORÁRIO PARA ACORDAR, IR À ESCOLA, FAZER SUA TAREFA DE CASA E OUTRAS COISAS DO DIA-A-DIA. PORTANTO, ESSA ROTINA NÃO DEVE SER QUEBRADA.

ufjf | CAMPUS GV

TRANSFORMANDO VIDAS

ANSIEDADE NA QUARENTENA

- *UTILIZE A TECNOLOGIA PARA SE CONECTAR A OUTRAS PESSOAS.*

LIGUE PARA SUA FAMÍLIA, AMIGOS, FAÇA CHAMADA DE VÍDEO COM OS PRIMOS, PERGUNTE SE ELES ESTÃO SE CUIDANDO NESSA QUARENTENA E CONTE COISAS LEGAIS QUE ACONTECERAM CONTIGO DURANTE ESSES DIAS.

ufjf | CAMPUS GV

ANSIEDADE NA QUARENTENA

- *FAÇA ALGO QUE VOCÊ NÃO FAZ A MUITO TEMPO.*

AGORA É, DE FATO, O MOMENTO DE INVESTIR NAQUELE HOBBY DE PINTAR, DESENHAR, ESCREVER, LER OU APRENDER A COZINHAR. TUDO ISSO DEPOIS DE FAZER AS ATIVIDADES DA ESCOLA.

ufjf | CAMPUS GV

ANSIEDADE NA QUARENTENA

- *O MAIS IMPORTANTE: FIQUE EM CASA.*

INFELIZMENTE, AGORA NÃO É MOMENTO DE VISITAR PARENTES NEM AMIGOS, NEM DE FAZER FESTA, NEM DE SENTAR NA CALÇADA PARA BATER UM BOM PAPO. O MOMENTO AGORA É DE PREVENÇÃO, SE CUIDAR E MANTER O NOVOCORONAVÍRUS LONGE.

ufjf | CAMPUS GV

ANSIEDADE NA QUARENTENA

SABEMOS QUE TUDO FICARÁ BEM, MAS, PRA ISSO ACONTECER, PRECISAMOS DE PASSAR POR ESSE PROCESSO DE DISTANCIAMENTO E DE CUMPRIR TODAS AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO, QUE SÃO: USAR MÁSCARA, LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO, PASSAR ÁLCOOL EM GEL (CASO TENHA), E MANTER DISTÂNCIA DAS PESSOAS.

ufjf | CAMPUS GV

UFJF-GV & E.M. VICENTE PETRONILHO DE OLIVEIRA

ufjf | CAMPUS GV