

# VAMOS PROTEGER A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA?

**Dicas que ajudam a aliviar a pressão psicológica**



Desde o setor imobiliário até a área educacional, passando pelo comércio e a indústria do entretenimento, as medidas físicas de distanciamento e isolamento, o fechamento de escolas e locais de trabalho estão nos desafiando particularmente - pois afetam o que gostamos de fazer, onde queremos estar e com quem queremos estar nestes tempos complicados de quarentena.

É absolutamente natural que cada um sinta estresse, ansiedade, medo e solidão durante esse período em que milhões de pessoas estão trabalhando em casa e passando várias horas em ambientes fechados.

Diante deste novo cenário de insegurança e incertezas que podem afetar a saúde mental, compilamos algumas dicas com base em um guia de orientações, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, para profissionais de saúde, pessoas em quarentena, idosos e população em geral.

Esperamos que seja útil porque é fundamental permanecermos otimistas e fisicamente e mentalmente saudáveis, pois isso será essencial para nossa resiliência psicológica em superarmos unidos esse desafio. E lembrando que existe apenas uma solução: agir com bondade, agir com amor, mas com distanciamento físico.

## DEMONSTRE EMPATIA COM TODOS

O novo coronavírus está afetando muitas pessoas em inúmeros países. Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.



## NÃO ESTIGMATIZE



Não se refira às pessoas com a doença como “casos de Covid-19” ou “vítimas”, “famílias de Covid-19”, “adoentados” etc. Eles são “pessoas com Covid-19 ou que estão em tratamento, ou se recuperando” e depois de recuperados continuarão sua vida normal em família, no trabalho e com seus entes queridos.

## LIMITE O CONSUMO DE MÍDIA

Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Procure informações de fontes fidedignas e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o “bombardeio desnecessário” de informações. A enxurrada de notícias sobre um surto pode levar qualquer pessoa à preocupação. Informe-se com os fatos e não com boatos ou informações erradas.



## FAÇA UMA LIGAÇÃO E CONVERSE



Proteja-se e apoie os outros, ajudando-os em seus momentos de necessidade. A assistência a outros em momento de carência pode ajudar tanto a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Um exemplo: telefone para seus vizinhos ou pessoas em sua comunidade que precisam de assistência extra. Atuar juntos como uma comunidade pode ajudar a criar solidariedade e a enfrentar o Covid-19 em união.



## OUÇA HISTÓRIAS POSITIVAS

Crie oportunidades para ampliar histórias positivas e úteis e imagens positivas de pessoas na sua área que tiveram o Covid-19. Por exemplo, experiências de pessoas que se recuperaram da doença ou que apoiaram um ente querido e estão dispostas a contar como foi.



## ELES MERECEM APLAUSOS

Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos profissionais de saúde que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.



Por fim, lembre-se de praticar exercícios. Movimente o corpo. Faça uma pequena pausa para a ginástica laboral. Lembre-se de alongar pescoço, pernas, pés, ombros, braços, mãos e coluna lombar. Aproveite a riqueza das aulas de exercícios online. Muitos deles são gratuitos e podem ser encontrados no YouTube.

Segundo a medicina, as técnicas de atividade física e relaxamento podem ser ferramentas valiosas para ajudá-lo a manter a calma e continuar a proteger sua saúde mental durante esse período. E lembre-se de que este é um período temporário de isolamento e você não está sozinho.



**TUDO É UMA QUESTÃO DE MANTER**

**A MENTE QUIETA**

**A ESPINHA ERETA**

**E O CORAÇÃO TRANQUILO**

*(Walter Franco, em Coração Tranquilo)*



CRECI - 2ª REGIÃO

**CRECISP**

CONSELHO REGIONAL DE CORRETORES DE IMÓVEIS

**Gestão 2019 – 2021**

Expediente

Redação e edição: César Miranda | Revisão: Sonia Servilheira  
Diagramação: Marian Castello Branco Leal | Fotos: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)  
Esta é uma publicação do Conselho Regional de Corretores  
de Imóveis de São Paulo - 2ª Região  
E-mail: [imprensa@crecisp.gov.br](mailto:imprensa@crecisp.gov.br)