

QUARENTENA

Dicas de atividades para Manutenção da Saúde Mental

Neste momento, o distanciamento social é importante para evitar a contaminação pelo novo Coronavírus, em especial entre a população com mais de 60 anos – considerada grupo de risco. É importante entender que essa situação é temporária e vai passar.

Para aqueles que precisam ficar em casa, o Viver Bem da Unimed Botucatu tem algumas dicas importantes para manutenção da saúde mental e da qualidade de vida:

1 – É importante manter-se informado, mas evite ficar muito ligado em notícias com cunho catastrófico.

2 – Conversar com familiares e amigos (por telefone ou com as pessoas que moram na mesma casa) sobre suas experiências de vida. Rever fotos de momentos importantes também é super válido.

3 – Utilizar jogos de mesa (como damas ou dominó) para se distrair. Os jogos mais animados são com os familiares e amigos, quanto mais gente mais divertido, mas dá até para brincar sozinho.

4 – Combinar com familiares e amigos alguns horários para assistir a filmes e/ou séries (cada um em sua casa, caso você more sozinho(a) para comentarem posteriormente).

5 – Fazer chamadas de vídeo com familiares e amigos – pelo WhatsApp ou outros aplicativos (Skype, Zoom).

6 – Cuidar do corpo e da mente. Você pode se exercitar com a fisioterapeuta Jocilene, através dos vídeos de atividade física semanais. Ou cuidar das plantas ou ainda de sua casa. Ler livros, fazer palavras cruzadas, ou uma atividade manual (tricô, crochê, costura, carpintaria).

7 – Alimentar-se bem. Consuma alimentos frescos – frutas, legumes, carnes, gorduras boas e dê preferência por fazer sua própria comida, evitando ultraprocessados.

8 – Tirar um tempo para tomar sol (VITAMINA D), sentar-se na varanda ou quintal e tentar relaxar, cuidar da horta ou do jardim. Mas fique atento: sempre antes das 10 e depois das 16 horas.

9 – Manter uma rotina diária, com horários definidos para cada tarefa (você pode fazer um checklist com os afazeres do dia). Isso auxilia na regulação do relógio biológico e aumenta o bem-estar.