The background features a central green diamond containing several stylized virus particles with spiky protrusions. This diamond is set against a light blue background with geometric shapes in shades of blue, grey, and tan. A white diamond with a thin border is centered over the green diamond, containing the text.

**Lidando com as
emoções de forma
saudável na pandemia
atual que vivemos**

Bruna Souza Magalhães

CRP: 04/45711

Olá caro leitor (a),

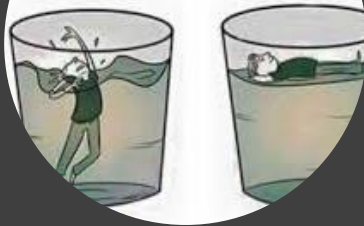
O momento atual é desafiador para todos nós. Com objetivo de apresentar alternativas e recursos de cuidado emocional necessário para passarmos por esta fase (sim, é uma fase e vai passar!), optei por escrever uma cartilha e divulgar a população de modo geral.

Aqui vamos nós...





Existem 2 tipos de
pessoa



*O Copo está meio
cheio ou meio vazio?*

Dica 1:

Será que existe possibilidade de vermos algo positivo com a chegada do Covid-19?

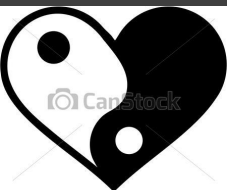
Que o momento que estamos vivendo é difícil, é um fato. Mas, olharmos sempre pela perspectiva negativa, **NÃO NOS AJUDARÁ EM NADA!**

Dica 2:

Permita-se sentir o medo, e todas as emoções tidas como negativas, no entanto, não permita neste momento que suas emoções falem mais alto que a razão. Racionalizar o que sentimos, neste momento, é de extrema importância.

Equilíbrio é tudo!

PERMITA-SE SENTIR



Dica 3:

A única coisa
que mantemos
sob controle
é a ilusão
de que temos
controle sobre
alguma coisa.

**PELA PRIMEIRA VEZ NA
HISTÓRIA VOCÊ PODE
SALVAR A HUMANIDADE
DEITADO EM CASA SEM
FAZER NADA.**

**E MESMO ASSIM TEM
GENTE QUE FAZ
ERRADO...**

Estar atento às notícias é de extrema importância. Mas as notícias revelam cada vez mais o quão impotente somos quando se trata de uma pandemia.

Isso com certeza não nos exime de fazer nossa parte, no entanto, vamos deixar os poderes apenas aos super heróis!

Dica 4: Absorva o necessário para sua proteção e da outro. O resto, jogue fora!

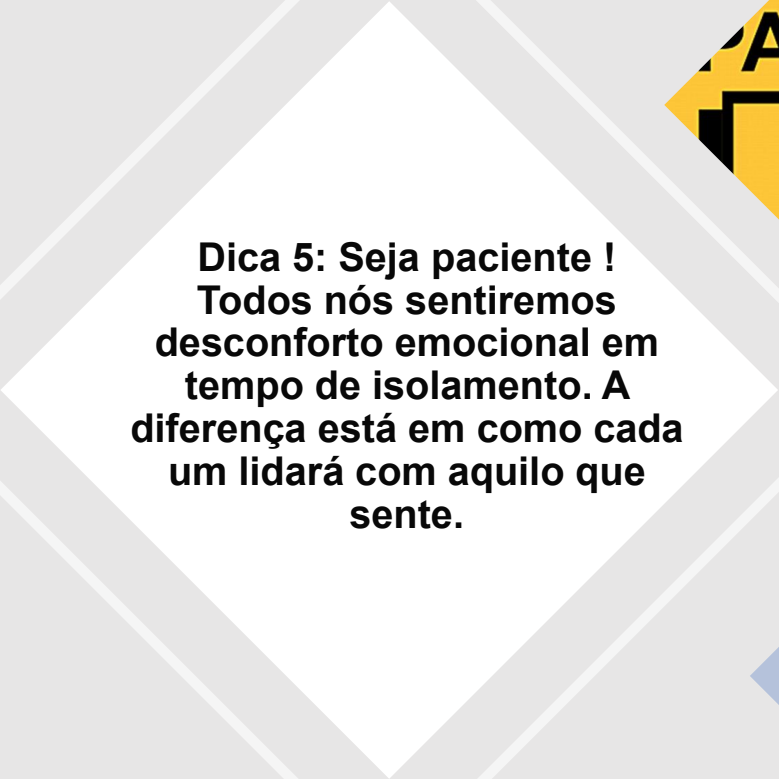
"APRENDA A SER FILTRO,
NÃO ESPONJA."

Busque informações seguras! As redes sociais estão cheias de fake News!

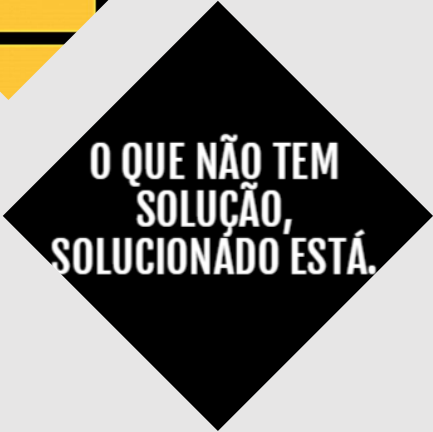
Esteja atento também às boas notícias e não apenas as ruins



PACIÊNCIA



**Dica 5: Seja paciente !
Todos nós sentiremos
desconforto emocional em
tempo de isolamento. A
diferença está em como cada
um lidará com aquilo que
sente.**



**O QUE NÃO TEM
SOLUÇÃO,
SOLUCIONADO ESTÁ.**



Dica 6: Não seja egoísta

Estamos todos no mesmo barco! Não é hora de pular dele, é hora de remarmos juntos!

Dica 7: Viva um dia de cada vez!

MEDO X ANSIEDADE

Medo: Sentimento despertado por uma situação iminente.

Ansiedade: pensamento, muitas vezes automático e inconsciente, sobre o que pode vir a acontecer diante de determinada situação

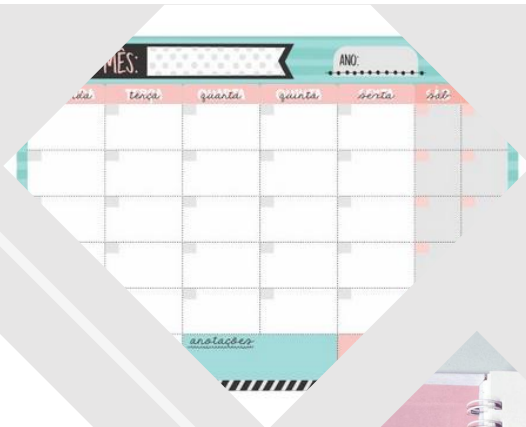




Vários pessoais estão dando dicas em suas redes sociais de exercícios que podem ser feitos em casa. Ficar parado por aumentar a ansiedade!

Dica 8: VIVEMOS RECLAMANDO DE FALTA DE TEMPO... AGORA ELE NOS SOBRA! BORA LÁ...

Dica 9: Procure,
minimamente,
manter uma rotina.



Dica 10: Lidar com a solidão...

Estamos em tempo de isolamento social, porém, não de isolamento AFETIVO

FAÇA Chamadas online com os amigos !

WHATSAPP



SKYPE



HOUSEPARTY



HANGOUT



ZOOM

Os psicólogos estão se mobilizando para atendimento online, se você percebe que precisa de ajuda profissional, não hesite, busque apoio. Estou à disposição para ajudá-lo.
Telefone para contato: (34) 996877378
magalhaesbrunapsi@gmail.com

