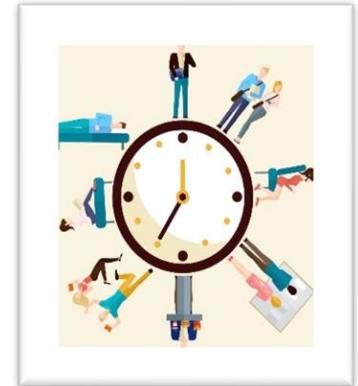


ESTRATEGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Tradução de Documento de Autoajuda publicado pela *Universidade de Pretória*. Traduzido por: Catarina Teixeira, Psicologia Clínica e da Saúde.

Cria e implementa uma rotina para ti mesmo com as tarefas que tens de fazer, com base nas tuas prioridades e objetivos. Pensa numa rotina que possas seguir diariamente!



Limita a tua exposição a demasiada informação sobre o Covid-19 (notícias, vídeos, mensagens,...). Está atento às notícias falsas e foca-te apenas nos factos fiáveis!

É totalmente normal experienciares muitas emoções diferentes durante este tempo. Toma consciência das tuas emoções, reconhece-as e encontra maneiras saudáveis de as expressar.

O bem-estar social é um componente vital para a saúde mental. Mantém-te conectado com a tua família e amigos que te são mais próximos – tens muitas tecnologias à tua disposição!!



Um estilo de vida saudável é importante para o bem-estar físico e psicológico. Garante que estás a comer de forma saudável, a beber água suficiente, a fazer algum tipo de exercício regularmente e a descansar e dormir bem!



Envolve-te em pelo menos 1 atividade que fomente a tua emocionalidade positiva, como um *hobby* que te agrada.

Pratica a aceitação incondicional e amabilidade para contigo mesmo durante este tempo!