

A hand holding a green plant branch against a sunlit background. The background is a soft-focus image of green foliage with bright sunlight filtering through, creating a warm, bokeh effect. The hand is positioned horizontally across the middle of the frame, holding a thin branch with small green leaves.

Saúde Emocional na Quarentena

OITO PASSOS PARA TER UMA SAÚDE EMOCIONAL MELHOR!

Isolamento é sofrimento?

O isolamento pode não ser encarado como
solidão. Podemos reeditar o momento e
atribuírmos a ele outros valores.

A photograph of a beach at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright, shimmering reflection on the water's surface. The waves are gently breaking onto a sandy shore. The overall tone is calm and serene.

Primeiro:

A-C-A-L-M-E.S-E

CALM E

A close-up, profile view of a woman with dark hair tied back, looking out a window. She is resting her chin on her hand, which is pressed against the window pane. The background is a blurred view of a building exterior. The text is overlaid on the right side of the image.

1. Aceite o momento.
Você não pode mudá-lo.
Lutar contra ele faz a
ansiedade crescer.

2.Contemple as coisas
a sua volta. Tire a
atenção da
ansiedade e comece a
contemplar a
natureza da sua
janela, por exemplo.



3. Aja . Continue ativo em casa. Faça um rotina agradável. E tire a atenção da ansiedade.



A woman with dark hair, wearing a pink hooded sweatshirt, stands in a lush green field of tall grass. She has her eyes closed and her head tilted back, with her hands raised behind her head, suggesting a deep breath or a moment of relaxation. The background shows rolling green hills under a bright sky with scattered clouds. The overall atmosphere is peaceful and natural.

4. Libere os pulmões. Respire devagar, calmamente, inspirando o ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Ao inspirar conte até três bem devagar e ao expirar conte até seis devagar também.



5. Mantenha os passos anteriores

- Continue aceitando o momento;
- Contemple o exterior;
- Continue agindo;
- Respire calmamente.



6. *Examine agora seus pensamentos. Você deve estar antecipando coisas catastróficas. Viva o presente. Viva cada dia e não antecipe coisas ruins.*



7. Sorria você conseguiu!

Usando estes recursos, sozinho, conseguiu acalmar-se e superar este momento desagradável e desafiador. Você está aprendendo a lidar com sensações desagradáveis em si mesmo.

8. Espere o melhor!

Encha sua mente de esperança e fé.

Referência:

<https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/2020/03/30/dica-de-leitura-e-book-saude-mantal-covid/>



**Diretoria de Gestão de Pessoas
Gerência de Qualidade de Vida
Tribunal de Justiça da Paraíba**