



Ansiiedade e Saúde Mental

Na atual situação de pandemia da COVID-19, é comum ter, em algum momento, sentimentos e emoções negativas, como medo, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse.

A ansiedade, por exemplo, é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva em face do desconhecido, que funciona como mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo real ou imaginário. Entretanto, dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência, pode causar prejuízo e sofrimento no cotidiano de muitas pessoas.

Nesse contexto de isolamento social, é fundamental, portanto, alternativas para gerenciarmos a ansiedade e cuidarmos da nossa saúde mental.

Diante disso, devemos relaxar e fazer atividades em casa que proporcionem prazer, manter o contato com amigos e familiares mesmo à distância, limitar a leitura ou escuta de notícias relacionadas à pandemia, buscando fontes confiáveis, pois o acesso a muitas informações podem gerar crises de ansiedade, e lembre-se que essa situação é passageira e não podemos prever e controlar o que vai acontecer no futuro.

Está passando por um momento difícil e precisa conversar? Ligue para 188, Centro de Valorização da Vida ou acesse a Plataforma de Apoio Psicológico Conte Comigo gratuitamente.

Para saber mais:

1. [Cartilha Psicovida](#)
2. [Ansiedade e Estresse](#)
3. [Cartilha A.C.A.L.M.E.S.E](#)
4. [Canal Conta Comigo](#)



