
Dicas para lidar com a ansiedade e estresse na quarentena

*Yasmin Sauer Machado - Psicóloga da
Secretaria de Educação*



Prefeitura Municipal de
NOVA TRENTO



1

***Cuidado com a sobrecarga de informação!
Defina um momento do dia para se
manter informado. Escolha fontes
confiáveis***



2

Planeje as atividades do dia. Separe horários para o trabalho, para o lazer e para a interação familiar. Não se esqueça do autocuidado



3

Estabeleça pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa (assistir um episódio da sua série favorita, brincar com seu animal de estimação).



4

Quem está com a questão financeira complicada: faça uma tabela com ganhos e gastos.



5

Busque pessoas que possam acolher sua demanda emocional. Faça vídeo chamadas para se conectar com as pessoas.



6

Aceite apoio emocional e ofereça auxílio quando puder.



7

***Experimente outras formas de se expressar
(pinturas, desenhos, escrita. Aprimore
habilidades de artesanato ou musicais.***



8

Expresse suas emoções e sentimentos (e promova essa expressão na sua casa).



9

Caso seja adepto de alguma religião reze ou pratique o ritual religioso de sua crença.



10

Busque momentos de conexão emocional consigo mesmo.



12

Aceite a situação: é um fato que as aulas não podem ser presenciais nesse momento e que alguns trabalhos estão sendo realizados de maneira remota. Gostar ou não dessa situação não vai mudá-la.



13

Questione pensamentos que podem estar te atrapalhando, por exemplo, “isso não tem solução”. Será que é um fato ou só um pensamento?



14

Pense no que você poderá aprender nesse período (novas receitas, construir objetos de decoração com materiais que já tenha em casa, cultivar uma pequena horta ou jardim).

