

# Dicas para controlar a ansiedade e o estresse em tempos de isolamento social

## Tips to manage anxiety and stress in times of social distancing

Não é novidade que estamos vivendo uma situação diferente em nossas vidas, de medos e de incertezas. Por causa da pandemia do Coronavírus, ficamos preocupados com nossa família, com nosso emprego, com a economia e com a situação do País de maneira geral. Neste cenário, além do isolamento social para minimizar os riscos de contaminação, é importante cuidar também da saúde mental.

Com base em recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde), listamos algumas ações que podem ajudar a controlar o nível de ansiedade e de estresse nesta fase. São atitudes simples, que demandam apenas atenção e boa vontade, mas que podem fazer toda a diferença para que você e sua família enfrentem esta crise da melhor forma possível:

It is no news that we are experiencing a different situation in our lives, one of fear and uncertainty. Because of the coronavirus pandemic, we are concerned about our family, our job, the economy and the country's situation in general. In this context, besides social distancing to minimize the risks of contamination, caring for our mental health is also important.

Based on the recommendations of the World Health Organization (WHO), we have listed some tips to help manage anxiety and stress levels at this stage. They are simple attitudes which require only attention and willingness, but which can make all the difference for you and your family to face this crisis in the best possible way:



### 1 Use as redes sociais a seu favor

#### Use social media to your advantage

Selecione o que você lê nas redes sociais e evite usá-las para buscar e disseminar informações sobre a pandemia. Ao invés disso, procure notícias em sites e canais confiáveis. Neste momento, as redes sociais são muito mais interessantes para aproximá-lo de seus familiares e amigos. Use-as a seu favor, para manter contato com pessoas queridas, fazer videoconferências, ligações, etc.;

Select what you read on social media and avoid using it to look for and spread information about the pandemic. Instead, look up news on reliable sites and channels. Right now it is more interesting to use social media to contact friends and relatives. Use it to your advantage to keep in touch with loved ones by video conferencing, making calls, etc.



### 2 Informação demais pode ser prejudicial

#### Too much information can be harmful

Manter-se atualizado é muito importante, mas procure controlar o tempo em que você fica assistindo ou lendo notícias que podem te trazer angústia. Separe um momento específico do dia para fazer isso. Prefira sempre consumir notícias de fontes confiáveis. A maioria das informações que circulam via WhatsApp costuma ser falsa, portanto, evite basear-se nelas e passá-las para frente. Desta forma, você evita ficar preocupado com algo que não é verdadeiro.

Keeping up to date is very important, but try to control the time you spend watching or reading news that might make you anxious. Set aside a specific time of the day to do that. Always choose news from reliable sources. Most information circulating via WhatsApp is often false, so avoid relying on it and passing it on. That way you avoid being worried about something that is not true.



### 3 Cuide do corpo e da mente

#### Care for body and mind

A OMS recomenda que, mesmo em períodos de estresse, você reserve um tempo para fazer alguma atividade que goste e que te ajude a relaxar. Procure fazer exercícios físicos, pois isso ajuda a manter a saúde do corpo e da cabeça. E não se esqueça de alimentar-se bem e de manter sua rotina de sono.

WHO recommends that, even in times of stress, you should take the time to do enjoyable and relaxing activities. Try taking physical exercise, as it helps to keep both body and mind healthy. And don't forget to eat well and sleep your normal hours.



### 4 Espalhe positividade

#### Spread positivity

Outra recomendação é que você ajude a disseminar notícias positivas em relação ao Coronavírus, como casos de pessoas que se curaram e ações sociais que estão beneficiando pessoas e comunidades em situação de vulnerabilidade agravada pela pandemia (como o projeto Box o Hope, dos nossos alunos do Year 10). Participar ativamente de alguma ação solidária também pode te ajudar a combater a ansiedade e fazer você se sentir melhor.

Another recommendation is to help spread positive news related to coronavirus, such as cases of people who have been cured and social initiatives that are benefiting people and communities in situations of vulnerability, aggravated by the pandemic (such as the Box of Hope project of our Year 10 students). Taking active part in a solidarity action can also help you fight anxiety and make you feel better.

