



DICAS

Promover a saúde mental

Para além do descanso, exercício físico e a alimentação, a *Pfizer* deixa 6 recomendações, após a OMS ter declarado recentemente uma pandemia de surto global.

O seu Clube, quis partilhar consigo estas recomendações, caso sinta sinais comuns de angústia.

Cuide da saúde física – faça exercícios regularmente, coma refeições saudáveis e equilibradas, incluindo frutas e legumes frescos. Durma as horas necessárias.

Limite certos alimentos e bebidas – limite a ingestão de álcool e evite o tabaco. O café também deve ser limitado, em grande quantidade pode interferir no seu sono.

Faça pausas regulares no trabalho – mesmo em casa, é importante fazer pausas para relaxar a mente e à noite procure descansar o máximo possível.

Afaste-se das notícias e redes sociais – acompanhar constantemente as notícias sobre o vírus pode exacerbar sentimentos de ansiedade e medo. Limite o acesso à informação para poder gerir as suas emoções.

Fale regularmente com os seus familiares – faça videoconferências regulares ou videochamadas com os seus amigos e familiares, utilizando as novas tecnologias.

Entre em contato com um profissional para obter ajuda – caso não se sinta bem, entre em contato com um terapeuta ou um grupo de apoio profissional para obter ajuda.

Mantenha-se ativo e consulte o Site do Clube para se manter atualizado.

(Adaptado *In Líder*, Artigos, *Pfizer*, 31/03/2020)

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos