

Sugestões para lidar com crises (na quarentena e fora dela)



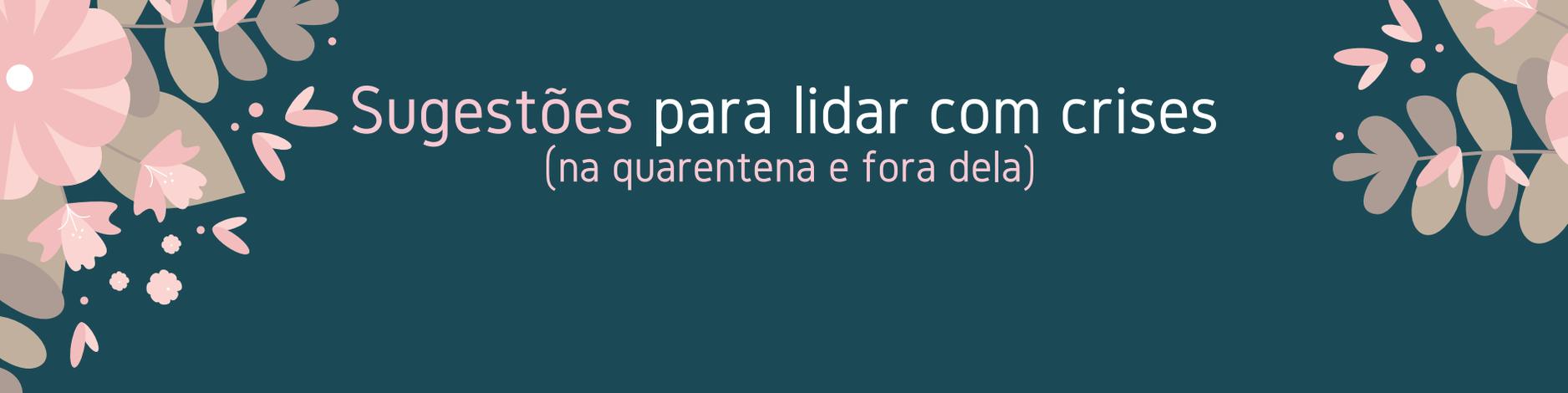


Sugestões para lidar com crises

(na quarentena e fora dela)

1. ACEITE

Parte do problema sobre lidar com este momento está nas nossas dificuldades **humanas** em aceitar o que acontece conosco, aceitar que não temos o controle de tudo. Ficar pensando e se preocupando não vai mudar os fatos ocorridos ou o curso do futuro. **Redirecione** essa energia para atividades que te façam bem.



Sugestões para lidar com crises (na quarentena e fora dela)

2. SEJA RACIONAL

Ok, não temos o controle de todas as coisas. Mas o que eu posso fazer hoje, dentro das minhas limitações, e que pode ajudar? Posso tentar me distrair, posso tentar fazer algo para ajudar alguém... Procure opções variadas.



Sugestões para lidar com crises (na quarentena e fora dela)

3. FIQUE NO HOJE

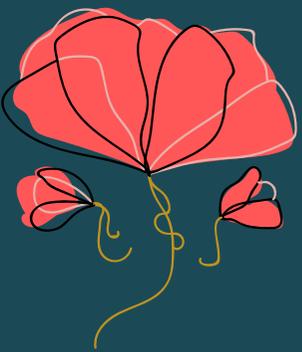
Não é de agora que desconhecemos o futuro. Por isso, tente focar no **presente**. Planeje suas atividades do dia e tente concluí-las. No fim do dia, tente pensar o que deu certo e o que te fez se sentir bem para ir formando um **repertório** de ferramentas para o seu bem-estar.



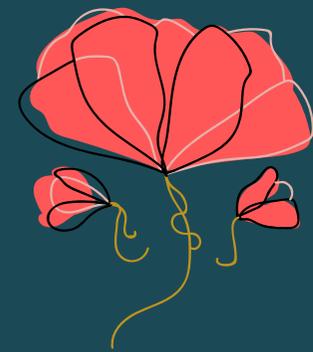
Sugestões para lidar com crises
(na quarentena e fora dela)

4. SEJA REALISTA E OBJETIVO

Tente fazer planos **realizáveis**, considerando as opções que você tem. Se executar algum desses planos, **examine** o que deu certo e o que poderia ter sido melhor.

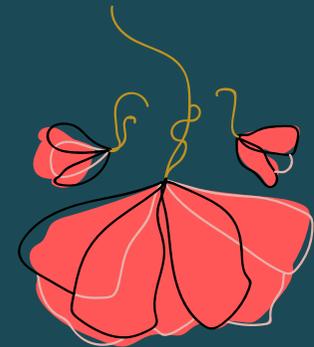
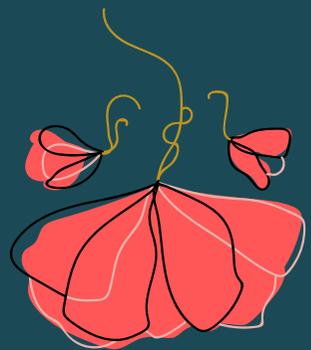


Sugestões para lidar com crises (na quarentena e fora dela)



5. FAÇA PLANOS

Faça planos a longo prazo também, mas foque no **presente**. O que você irá fazer quando tudo isso passar? A resposta pode ser “encontrar meus amigos”. Mas o que você pode fazer **hoje** para isso? Manter o vínculo próximo com eles através do contato frequente durante o isolamento social parece ser fundamental, mesmo que virtualmente. Que tal planejarem online o reencontro pós-quarentena?





Sugestões para lidar com crises
(na quarentena e fora dela)

6. SEJA CRIATIVO

Vale até ser **bobo**. Mesmo que você faça as mesmas coisas todos os dias, como você pode fazê-las de um modo um pouco **diferente**? Se vai fazer uma videochamada com os amigos, podem jantar juntos online, fazer amigo secreto de filmes, combinar de fazer uma atividade física online ao mesmo tempo... Que tal se produzir um pouco para assistir uma série nova?



Sugestões para lidar com crises

(na quarentena e fora dela)

7. SEJA GRATO

Em meio a tantas coisas ruins, há também muitas coisas boas que continuam acontecendo. Olhe para as pequenas coisas e agradeça por algo todos os dias, pois a gratidão traz **esperança**.



Suporte psicológico on-line da CAED

Saiba mais em

<https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/2020/07/09/apoio-psicologico-on-line-agora-tambem-por-video-audio/>

nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com