

# 8 dicas para lidar melhor com a pandemia| Por Chris Valle e Patrícia Lenine

Durante toda a vida buscamos segurança: emprego com um bom salário, moradia tranquila e tudo aquilo que for necessário para que levemos a vida da forma mais controlada. No entanto muitas vezes somos atravessados por situações que tiram nosso tapete e viram tudo de cabeça para baixo.

É aí que recorremos aos amigos, pedimos colo e ajuda para buscar ferramentas que nos ajudem a lidar com estas situações. Mas o que fazer quando o mundo de todos virou de ponta a cabeça ao mesmo tempo? Onde buscar colo quando estamos de quarentena e bombardeados pelas mais diversas informações que, muitas vezes, nos assustam e nos deixam ainda mais com a sensação de desamparo?

## O papel da tecnologia

Diante de quadros como este que estamos vivendo agora, a tecnologia passou a ter um papel primordial. Ela aproxima as pessoas, nos deixa ver os rostos das pessoas que amamos tentando aumentar a sensação de proximidade e diminuindo a solidão. Mas será que esta é a única função da tecnologia nos tempos atuais?

Claro que não! A tecnologia hoje em dia permeia também a área de saúde diminuindo as [idas desnecessárias aos hospitais](#) e aos consultórios da área de saúde. Em relação a medicina esta é uma resolução recente que se fez indispensável neste momento de pandemia, mas na psicologia este é um recurso que já foi disponibilizado pelo **Conselho Federal de Psicologia desde Novembro de 2018**.

## Vantagens

Quais as vantagens deste modelo, em tempos normais ele leva a saúde mental **a todos os lugares e a qualquer hora**, quer dificuldade de mobilidade ou por falta de tempo não conseguiam se tratar.

E em tempos de crise, qual a importância deste modelo? Estamos diante de uma situação de muita incerteza, medos, angústias que muitas vezes levam ao medo e ao desespero. Fica difícil entender como será o futuro e ficar tentando projetar aumenta ainda mais o desconforto.

Queria deixar aqui 8 dicas para ajuda-los a lidar melhor com o que está acontecendo:

1. **Alimente sua mente e alma com conteúdos saudáveis;**
2. **Descanse bem;**
3. **Busque ter uma rotina com hora para acordar, relaxar, trabalhar e se divertir;**

4. **Faça uma atividade que alimenta mente, corpo e alma;**
5. **Procure relaxar;**
6. **Cultive a prática de gratidão e solidariedade;**
7. **Coma coisas saudáveis e nutritivas;**
8. **Experimente a refeição contemplativa.**

**Texto:** Chris Valle e Patrícia Lenine, coordenadoras de Telepsicologia na Conexa Saúde.

Como vocês estão lidando com esse momento de pandemia? Deixe seus comentários!

Para ter acesso a mais conteúdos como esse, siga a gente no [Instagram](#).