

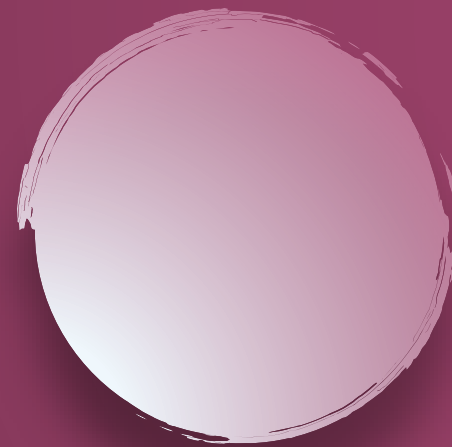


COMO LIDAR COM ESTRESSE EM TEMPO DE PANDEMIA?

LILIAN LEITE – PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA

O momento atual nos pegou de surpresa, criando mudanças repentinas na nossa rotina e trazendo sensações de medo e estresse.

A resposta biológica causada no estresse pode elevar a frequência cardíaca e causar a diminuição da imunidade.

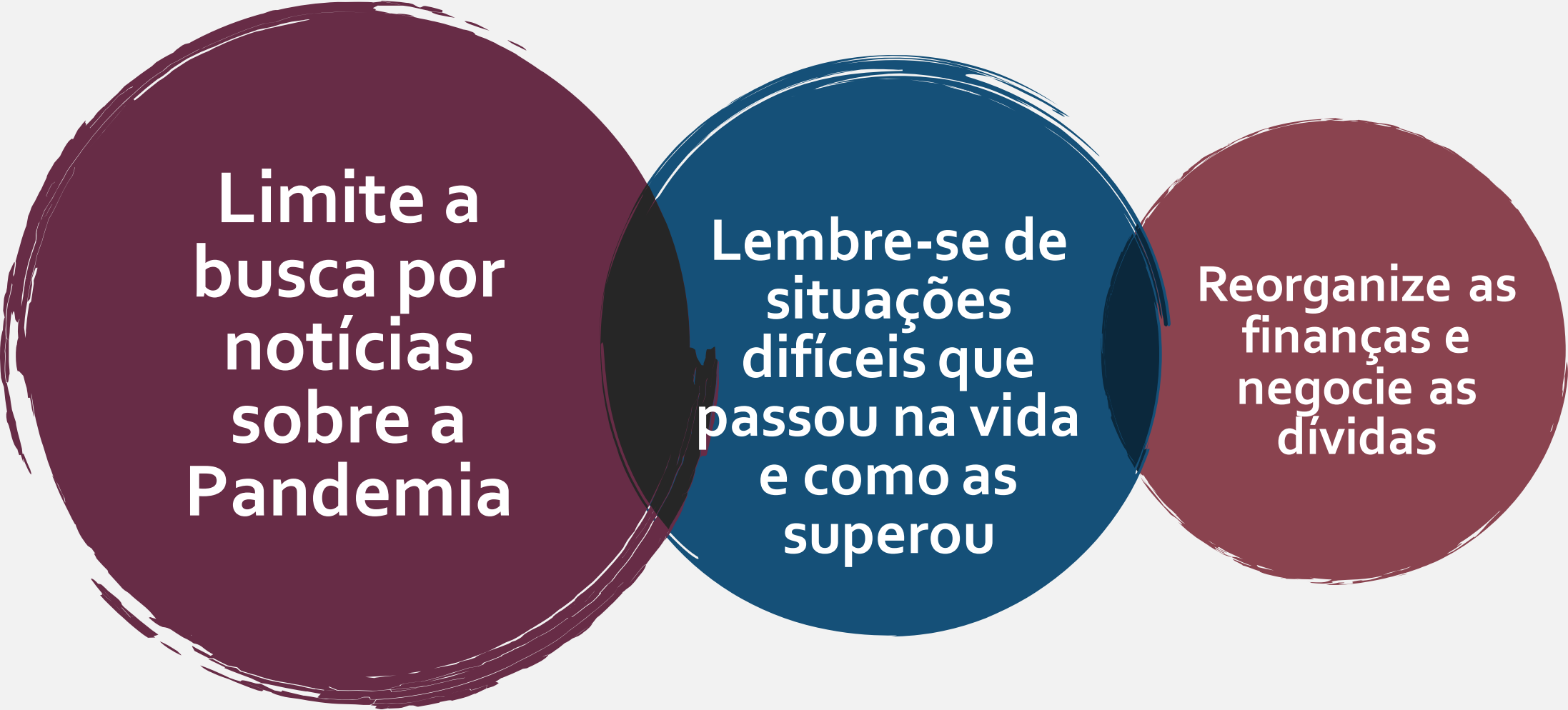


FLEXIBILIDADE COGNITIVA

ESTA FUNÇÃO ENCONTRA-SE NA ÁREA
FRONTAL DO CÉREBRO E PODE SER
ESTIMULADA NA MAIORIA DAS VEZES

COMO?





**Limite a
busca por
notícias
sobre a
Pandemia**

**Lembre-se de
situações
difíceis que
passou na vida
e como as
superou**

**Reorganize as
finanças e
negocie as
dívidas**

EXERCITE-SE

**E ATIVE
NEUROTRANSMISSORES
DE BEM ESTAR**

Procure saber
quais medidas
deve tomar para
minimizar os
riscos de uma
possível
contaminação

**Arrisque-se
a fazer algo
novo e simples**

Avalie se houve alterações negativas nos seus hábitos de saúde física e mental:

- **Parou de se exercitar?**
- **Está bebendo e/ou fumando excessivamente?**
- **Tem exagerado na alimentação não saudável?**
- **Sente-se mais sozinho, sem apoio social?**

**AUTOCONHECIMENTO
NESTE MOMENTO É
MUITO IMPORTANTE**



Os estímulos sobre o qual o cérebro trabalha a “Flexibilidade Cognitiva” encontra-se no próprio ambiente em que vivemos. Precisamos trocar respostas antigas que não servem nesse momento e buscar novos caminhos. Isso nos trará sensação de bem estar, autonomia e esperança.

