

**Coronavírus**



# Quarentena saudável Firjan SESI

## Como cuidar da saúde emocional

### SEJA RECEPTIVO A NOVIDADE DE HÁBITOS

O novo estimula nossa capacidade criativa, a iniciativa e a motivação. A mudança começa com o desejo de aceitá-la como possibilidade de algo melhor.

### OBSERVE AS COISAS SIMPLES QUE ESTÃO A SUA VOLTA NO SEU LAR E QUE NA CORRERIA DO DIA-A-DIA PASSAM DESAPERCEBIDAS

Quando estimulamos as sensações prazerosas, sentimos conforto, satisfação e força.

### BUSQUE ATIVIDADES DE CONCENTRAÇÃO

Foco e meditação lhe possibilitam menos impulsividade, maior qualidade de respiração e atenção concentrada e seletiva.

### UTILIZE A MEMÓRIA

Resgate a lembrança de fatos vividos com alegria, realizações, conquistas, superações. Conte suas histórias e ouça a dos demais.

### COMPROMETA-SE COM A QUALIDADE DO SONO

O desejo e a escolha por dormir irá lhe proporcionar paciência, tolerância, maior disponibilidade aos relacionamentos interpessoais, qualidade de raciocínio e apreensão de informações com maior facilidade e seletividade.

### EXERCITE A AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Reconheça o que está sentindo e compartilhe seus medos, receios, dúvidas e pensamentos. Fale, ouça e troque experiências. A comunicação neste momento nos aproxima e fortalece a cumplicidade.

### USE A CURIOSIDADE NA CONSTRUÇÃO DE NOVOS HÁBITOS

Busque dicas, informações e atividades que enriqueçam seu cotidiano domiciliar. Pensar inovações para o ambiente de seu lar lhe trará inspiração, bem-estar e entusiasmo.

### **APROVEITE A TECNOLOGIA COM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Aproveite os canais de comunicação para interagir com as pessoas e a família, enriquecer o momento de confinamento, estudar e adquirir novos conhecimentos e obter informações esclarecedoras, verdadeiras e positivas.

### **EXERCITE A GRATIDÃO**

A gratidão oferece reconhecimento do que recebemos de bom, do que os outros fizeram por nós, pensamentos positivos, nos aproxima das pessoas, estimula a generosidade e gestos de compaixão e empatia.

### **ALIMENTE SUA DIMENSÃO ESPIRITUAL!**

Busque fazer contato com aquilo que lhe traz esperança. Exercite suas crenças no intangível. Mostre afeto nos relacionamentos e permita-se afetar por sentimentos de esperança, acolhimento e cuidado mútuo.