

Muito têm se falado em isolamento social e como essa medida está afetando à todos.

É fato que, neste momento, essa é a medida de prevenção mais assertiva para combater a pandemia que estamos vivendo, mas também sabemos que isso impacta o psicológico de todos e, por isso, hoje vamos dar algumas dicas para que todos possamos passar mais facilmente por essa fase.

**1**

### Evite o excesso de notícias

É importante se manter informado, mas ficar pesquisando todas as notícias acaba sendo prejudicial e aumentando o stress. Nossa sugestão é ver as notícias apenas uma vez por dia e em uma fonte confiável.

Cuidado com as fake news!



**2**

### Faça exercícios

Exercício físico libera endorfina e isso ajuda na sensação de bem-estar.

No Youtube há vários vídeos com exercícios que podem ser feitos em casa mesmo, sem nenhum equipamento especial.

Vários perfis no instagram também estão disponibilizando treinos funcionais para fazer em casa.



### 3 Use a tecnologia a seu favor

Estar longe fisicamente da família e amigos não quer dizer que você precisa estar distante. Existem várias plataformas com as quais você pode fazer encontros virtuais com as pessoas que você ama.

Você pode utilizar o Whatsapp (até 4 pessoas), Skype, Google Hangout, House Party, entre outros.



WHATSAPP



FACETIME



SKYPE

### 4 Invista seu tempo em algo que você goste

Leitura, música, meditação, cozinhar, dançar. Focar em algo que você gosta diminui o stress e ajuda a diminuir a ansiedade.

A Universal Music, por exemplo, está com uma iniciativa chamada Festival Música em Casa. Todos os dias, a partir das 19:00 horas, alguns artistas da Universal fazem apresentações em seus perfis no Instagram.

Além dessa, há vários outros perfis e canais com atividades para esse período.



Esperamos que tenham gostado das dicas e estamos aqui para ajudá-los no que pudermos!