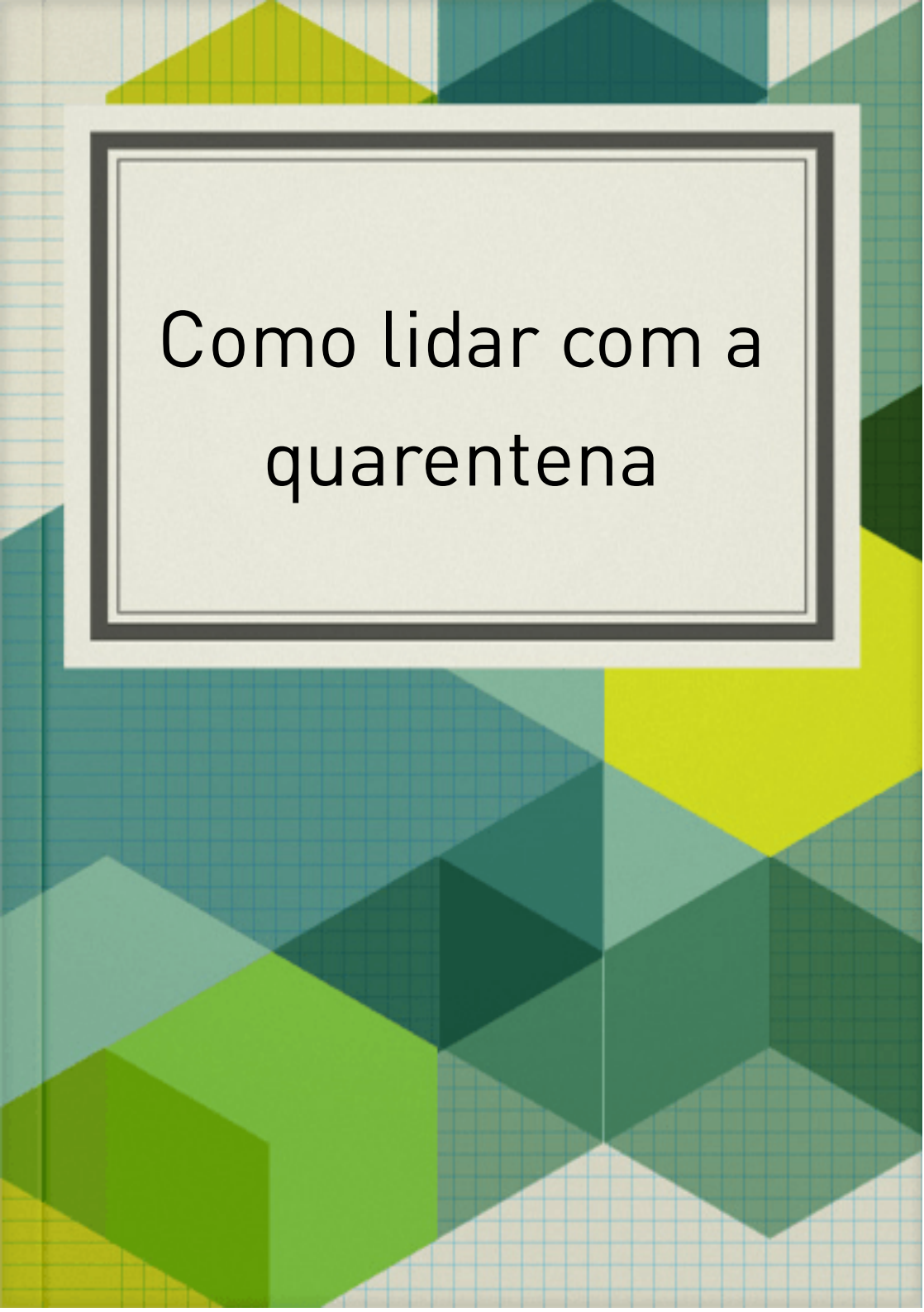




Como lidar com a quarentena

Por que manter o isolamento social? Como lidar com a rotina do dia a dia?

Sabemos que nada disso é fácil,não é mesmo?

Por isso resolver falar um pouco como estou enfrentando essa situação que nos causa medo e pânico,esperando assim poder ajudar outras pessoas.

Estamos passando por um momento difícil, onde pessoas sofrem perdendo empregos, outros perdem seus familiares, pois é um momento de crise, afetando assim a economia. Estamos em uma luta com um vírus que se espalha rapidamente causando grande número de morte.

O isolamento social se faz necessário para evitar a prorrogação do vírus, para que não se espalhe, ficando em casa protege a você e os outros.

Muitas pessoas acham chato ter que ficar em casa, mas calma! Afinal não é tão difícil. Assim, tem várias coisas que você pode fazer estando no seu lar, além de cuidar da casa e ter a companhia dos seus familiares, você pode procurar conhecimentos na internet e até mesmo resolver algumas dificuldades, é grande o número de pessoas que trabalha online hoje.

Foi pensando em tais dificuldade que resolver escrever esse texto. O que eu faço estando de quarentena?

-Como ja falei anteriormente,dar pra fazer um monte de coisas legais,e quem sabe até você descubra suas habilidades! Procuro sempre fazer coisas produtivas e benéficas para meu bem estar e minha saúde.Além dos afazeres doméstico e me divertir com minha família,procuro buscar conhecimentos na internet,inclusive foi através desse ato que resolver escrever pra vocês,faço exercícios físicos,muito bom para saúde mental e física,ja que sou uma pessoa vaidosa,amo cuidar de mim,trato e arrumo meus cabelos,faço aquela maquiagem legal e tiro fotos.E no final ainda posso compartilhar com outras pessoas,assim eu ajudo incentivando-as.

É importante também cuidar da nossa. saúde. Ofereça ao seu corpo alimentos de. qualidades, assim como frutas, verduras e legumes, fortalecendo seu sistema imunológico, aumentando sua imunidade. Beba bastante água, seu corpo precisa de dois litros de água por dia, beba mesmo estando sem vontade. Faça exercícios físico mesmo estando em casa.

Tome cuidado com sua saúde mental, evite bombardeio de notícias, cuidado com as notícias falsas, durma bem, pelo menos oito horas diária. Procure ocupar seu tempo com coisas que edifica e traz benefícios. Se gosta de ler aproveita o momento, procura um bom livro pra ler. você precisa se manter tranquila e acreditar que tudo isso vai passar e que os dias maus terão fim. Costumo sempre pensar positivo, tenho fé e quando vem o medo, sempre falo com Deus. Uma boa idéia é ler a bíblia também, que você encontra palavras que os edifica.

Alguns alimentos que vão ajudar aumentar sua imunidade:

*cebola.

Alho.

Tomate.

Mangiericão

Frutas citricas: como laranja e acerola.

A gengibre: que é antiinflamatório,contribuindo para inflamações na garganta.

Brócoles,couve,espinafre

Cuidados e higiene na pandemia:

se precisar sair use máscara.

Use álcool gel

lave as mãos frequentemente.

Mantenha a casa limpa e arejada.

Sempre que puder tome banho de sol.

Proteja você, proteja seus familiares, proteja o próximo! Fica em casa!

Fique bem! Mantenha a calma! Pense positivo. Creio que no final dará tudo certo e você ainda poder abraçar aquele familiar que se encontra distante, ir aquela festinha, se divertir bastante.

Chegamos a conclusão que estamos em uma luta constante contra um vírus que pode se espalhar rapidamente. É um momento difícil sim, que nos preocupa e dá medo. Mas que é preciso nos manter firme e não desanimar, porque podemos prejudicar nossa saúde mental e nos trazer sérias consequências.