



QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

O momento é de incertezas, de inseguranças, mas também de muita reflexão, de autoconhecimento e de fortalecimento da empatia e do amor próprio.



Progrida



QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO: Em um momento como esse, em que o isolamento é indicado para a grande maioria das pessoas, é comum que a gente se sinta só. Então é importante lembrar: estamos todos juntos nesse momento. Com a participação de todos, vamos conseguir passar por essa situação.





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

**NÃO DEIXE DE FALAR COM AMIGOS E
FAMILIARES: Vivemos uma época
privilegiada, mesmo em tempos de
isolamento, podemos interagir com outras
pessoas por meio das plataformas digitais.**





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

**NÃO DEIXE DE FALAR COM AMIGOS E
FAMILIARES: As redes sociais e os
aplicativos de troca de mensagem e vídeo
conferência são grandes aliados . Aproveite
para conversar com parentes e amigos com
os quais você não tinha tempo para falar
antes.**

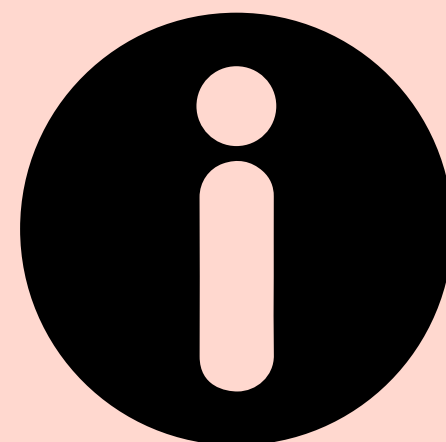




QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

**CUIDADO COM AS
INFORMAÇÕES FALSAS E
EM EXCESSO: Se apegue a
fontes seguras de
informação. O site do
Ministério da Saúde é o
espaço nos quais você pode
encontrar notícias
verdadeiras e se informar
com tranquilidade. Não
precisa ficar conectado o
tempo inteiro com as
notícias, isso aumenta a
ansiedade.**





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

**CUIDADO COM SEUS
PENSAMENTOS: O que você
está falando pra você? No
momento de crise, a maioria das
pessoas tem pensamentos que
são catástrofes.**





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

CUIDE DE SUAS EMOÇÕES: É importante a gente pensar não só no que a gente tá sentindo, a ansiedade e a angústia, mas também o que tá acontecendo no seu corpo. Tomar cuidado para acalmar nossas emoções.





QUARENTENA SEM ESTRESSE

NÃO FOMENTE O MEDO E PÂNICO NAS CRIANÇAS: Proteja suas crianças, sem fomentar nelas o medo, o pânico. Encontre formas positivas de falar sobre o vírus e dê a elas canais para expressar suas fantasias, medos e preocupações sobre o tema.





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

CUIDE-SE: Busque se alimentar de forma saudável, praticar exercícios (que dentro de casa) e caso você faça algum tratamento de saúde, não interrompa seu tratamento.





QUARENTENA SEM ESTRESSE

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL EM
TEMPOS DE CORONAVÍRUS!**

**E lembrem-se, logo toda essa situação será
amenizada, e ficaremos todos bem,
principalmente se evitarmos situações que sejam
propensas a disseminação do vírus COVID-19.
Então vamos buscar ficar mais reclusos em nossos
lares.**

