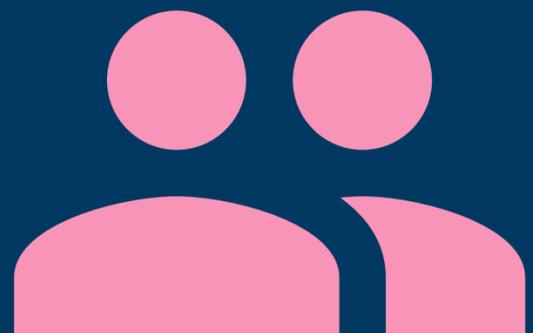
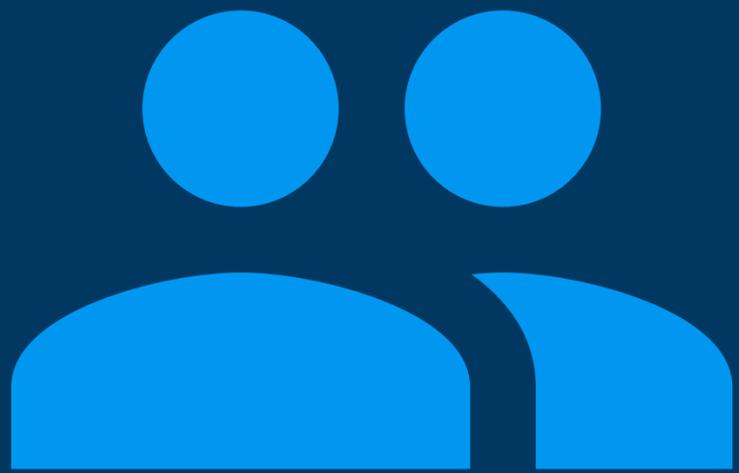


Papo Psi



É possível viver bem em tempos de
afastamento social





Por mais que o afastamento social possa nos assustar e trazer inquietações, este momento também pode ser aproveitado de muitas maneiras saudáveis!





Dance



Já pensou que esta pode ser uma oportunidade para fazermos muitas coisas que gostamos, mas que nem sempre temos tempo para elas?

Ouçá música



Cozinhe com a sua família

Você também pode aproveitar para se descolar um pouco da tecnologia.



Conhecer melhor o colega da república

Organizar o guarda-roupa



Desenhar



Ler um livro

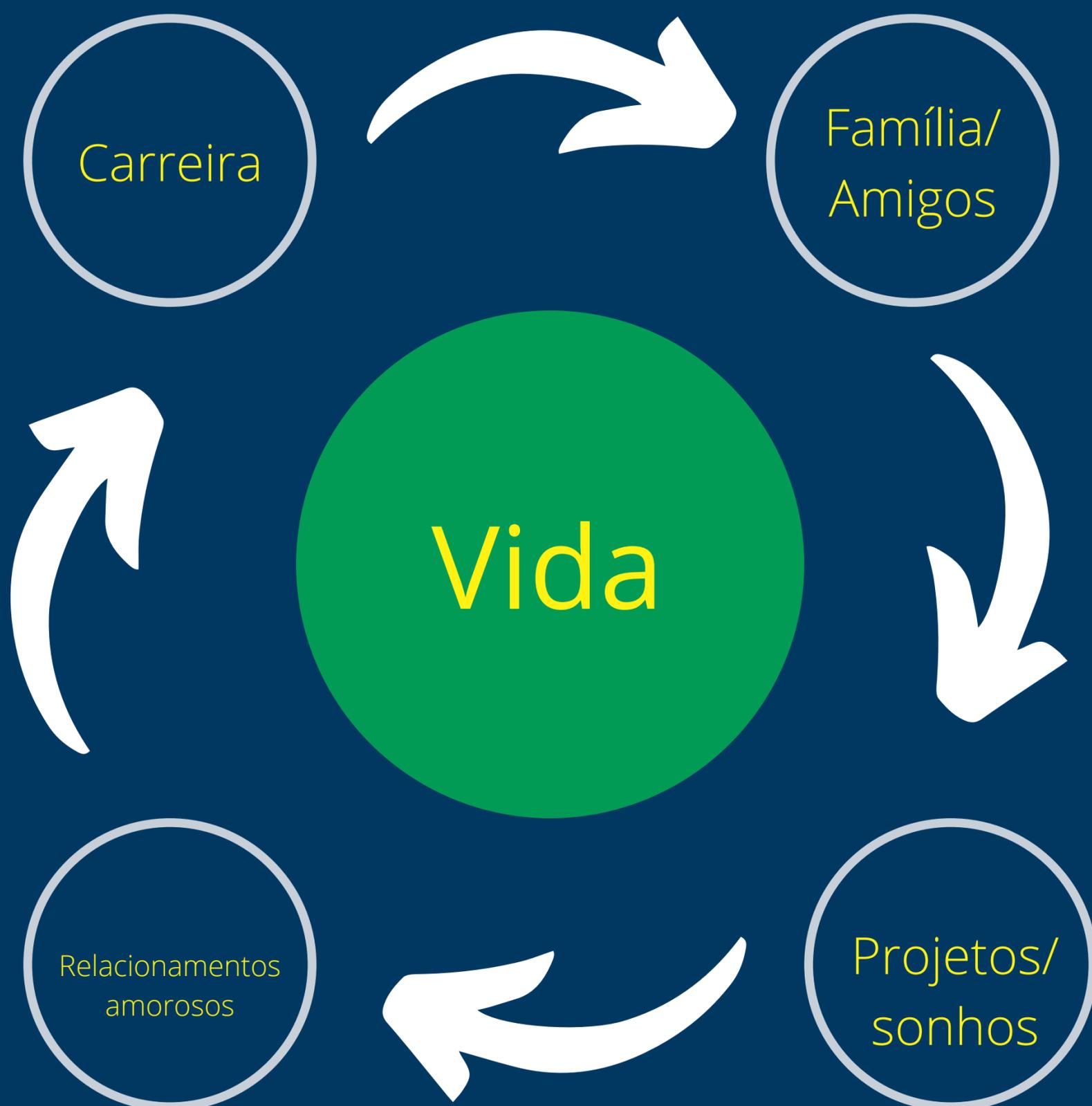


Jogar xadrex

Pintar



*Este é um bom momento para
você pensar em seus objetivos de
vida.*





*E não é que agora podemos
cuidar melhor da gente!*

Meditar

Cuidar da
mente

Fortalecer-se

Relaxar

Cuidar do
corpo

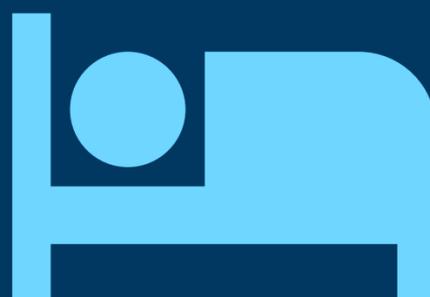


*Então, aproveite esse momento
para...*

Comer bem



Fazer
atividade física

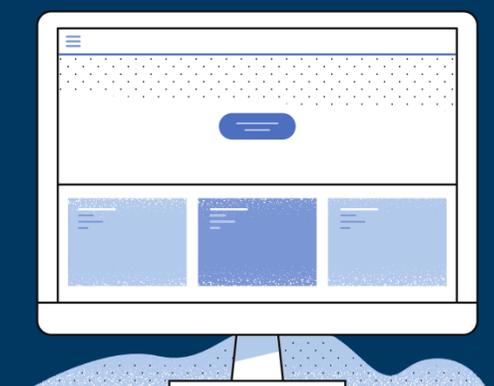


Dormir bem



E evite a bombardeio de informações.

Da mesma forma que é importante estarmos bem informados, é preciso filtrar a qualidade da informação que estamos adquirindo.





Lembre-se de que você não está sozinho e que vamos passar por isso juntos!

Seja empático, solidário e pense positivo:

cuidar de você é também um ato de amor ao outro!

