


# Dicas para enfrentar o distanciamento **social**



**CASSI**



**Mantenha uma rotina:**  
estabeleça horários  
para acordar e fazer  
as refeições, por  
exemplo.





**Escolha uma hora do dia  
para se informar**

(escolha um meio confiável).

Ler, ouvir ou assistir notícias,  
incessantemente, pode causar  
mais ansiedade.





**Pratique atividades  
prazerosas. Leia um  
livro, ouça música,  
medite ou veja um filme.**



## **Mantenha suas relações!**

Ligue para amigos, familiares  
e para os idosos ou para aquelas  
pessoas que moram sozinhas.  
Essa rede de suporte pessoal  
é essencial neste momento.





**Faça atividade física.**  
Escolha a modalidade  
que mais combina com  
você. Utilize vídeos ou  
aplicativos para  
auxiliar na execução.





**Curta o momento  
com a família e  
aproveite as  
interações reais.**

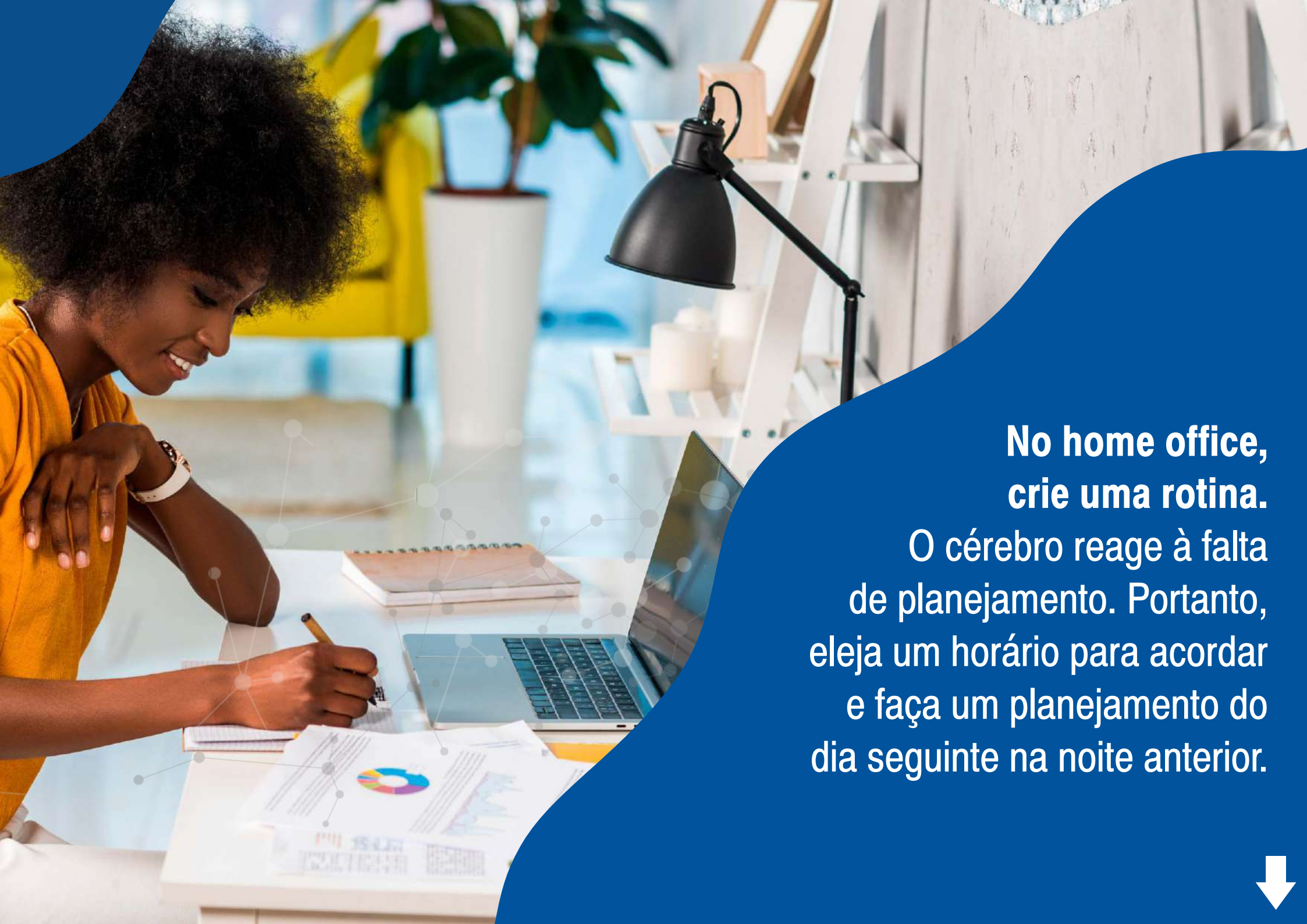




**Ajude o próximo!**  
Se ofereça para fazer  
compras para pessoas  
idasas. Além disso,  
adquira materiais de higiene,  
como álcool gel 70% e sabão,  
para quem precisa. Lembre-se:  
algumas pessoas não têm  
dinheiro para comprar.







**No home office,  
crie uma rotina.**

O cérebro reage à falta de planejamento. Portanto, eleja um horário para acordar e faça um planejamento do dia seguinte na noite anterior.



# Fique bem!

Neste momento o distanciamento social é necessário para evitar a propagação da doença.

Se puder, fique em casa.

Caso apresente simultaneamente, tosse, febre e dificuldade de respirar, procure um serviço de pronto-socorro credenciado à CASSI. Se um destes sintomas ocorrer de forma isolada, entre em contato telefônico ou procure a CliniCASSI.

Fonte:

<https://portalcorreio.com.br/preservar-saude-mental-coronavirus/>

<https://www12.senado.leg.br/noticias/audios/2020/03/todos-contra-o-coronavirus-como-manter-a-saude-mental-em-tempo-de-quarentena>

<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/oms-da-orientacoes-de-como-cuidar-da-saude-mental-durante-a-pandemia/>

