

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.



A woman with dark hair tied back is performing a plank exercise on a purple mat. She is wearing a yellow tank top and pink leggings with a blue tie-dye pattern. Her hands are resting on a large, silver-colored fitness ball. In the background, there's a white sofa and a wooden ladder. The image is overlaid with a network of interconnected nodes in shades of grey and blue, suggesting a digital or scientific theme.

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



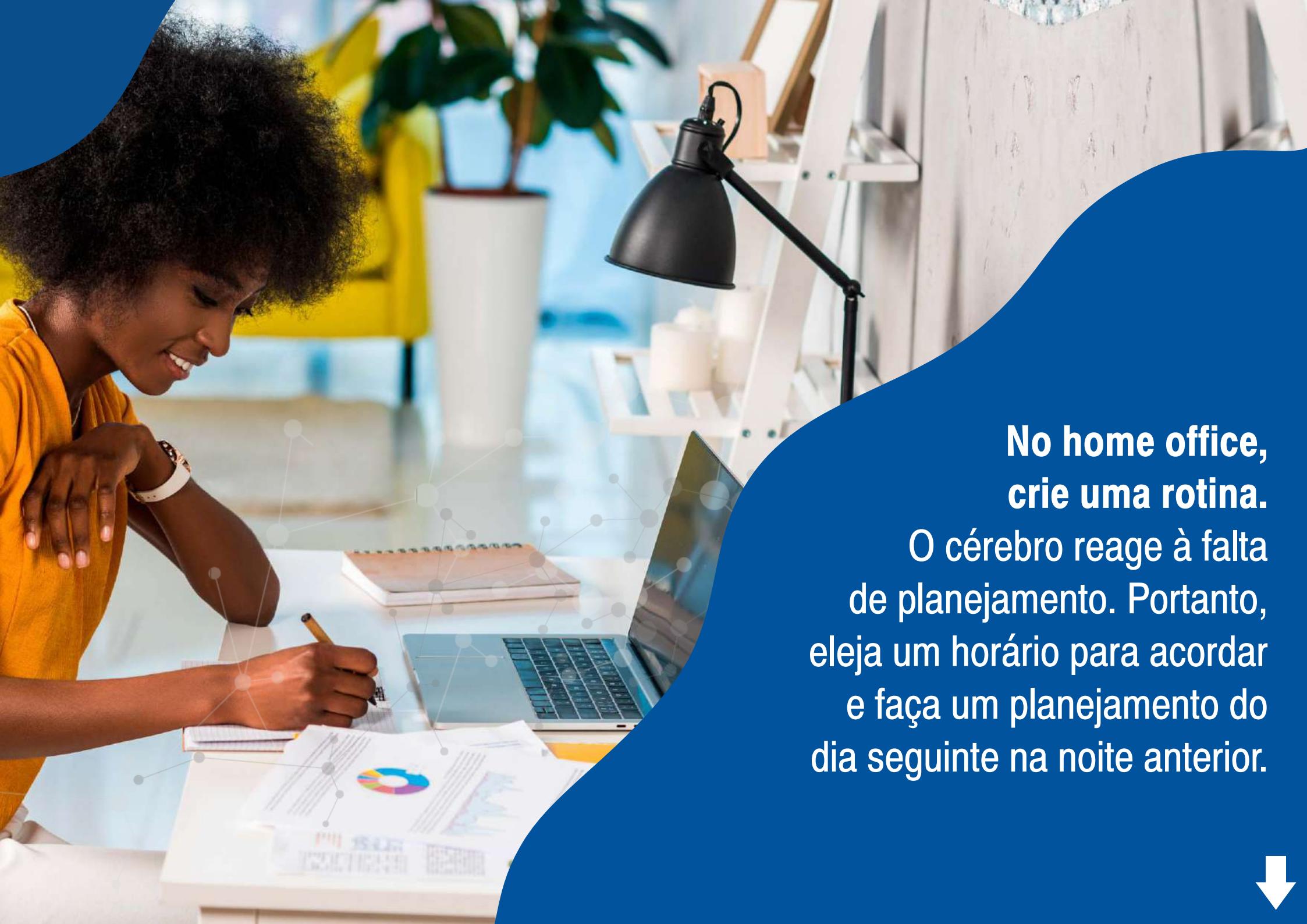


**Curta o momento
com a família e
aproveite as
interações reais.**



Ajude o próximo!
Se ofereça para fazer compras para pessoas idosas. 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/>