

#fiqueemcasa



# ***SAÚDE EMOCIONAL E ISOLAMENTO SOCIAL***

***7 dicas para você passar pela  
quarentena de forma mais leve.***



# ***EVITE O BOMBARDEIO DE INFORMAÇÕES***

*Afaste-se das redes sociais e do excesso de informações, muitas delas falsas. Isso permitirá que você “desligue” o estado de alerta e consiga relaxar.*



# ***FUJA DAS IDEIAS VITIMISTAS***

*Lembre-se que esta é uma situação temporária e necessária para um bem maior. Você não está sendo punido. Você faz parte da solução.*



# ***ABANDONE A SOLIDÃO***

*A solidão potencializa a depressão. Use a tecnologia para conversar e interagir com as pessoas que você gosta. Apesar da distância, ninguém precisa estar só.*



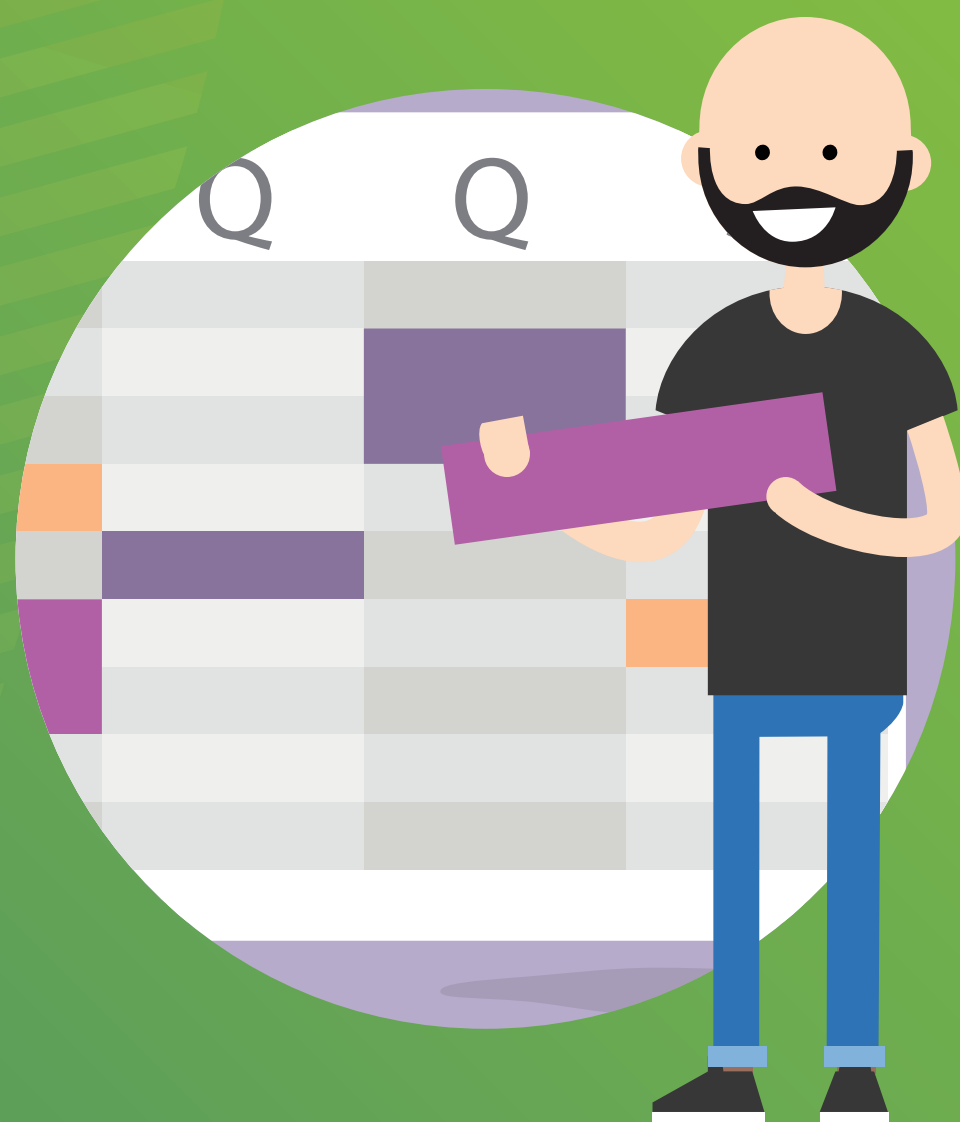
# ***ESCANTEIE O PESSIMISMO***

*Permita-se pensar de forma diferente. Isso lhe possibilitará ver novos cenários e ajudará a aliviar o sentimento ruim causado pelo momento atual.*



# **MANTENHA-SE NA ATIVA**

*Alivie a tensão do isolamento com atividades que goste: leia, cozinhe, estude, limpe a casa, faça exercícios... O ser humano precisa de movimento.*



# ***ORGANIZE A AGENDA DO DIA***

*Procure gerenciar o tempo conforme sua rotina atual sem perder o propósito: tenha hora para comer, para trabalhar, para se divertir e descansar.*



# ***SEJA EMPÁTICO E COOPERATIVO***

*Durante este momento delicado cada pessoa vive seus próprios desafios. Se puder ajudar, cooperar e cuidar do próximo, faça! Estamos juntos nessa.*



**#fiqueemcasa**

**E CONTE CONOSCO PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE**

**Unimed** | 

**MUDE1  
HÁBITO**