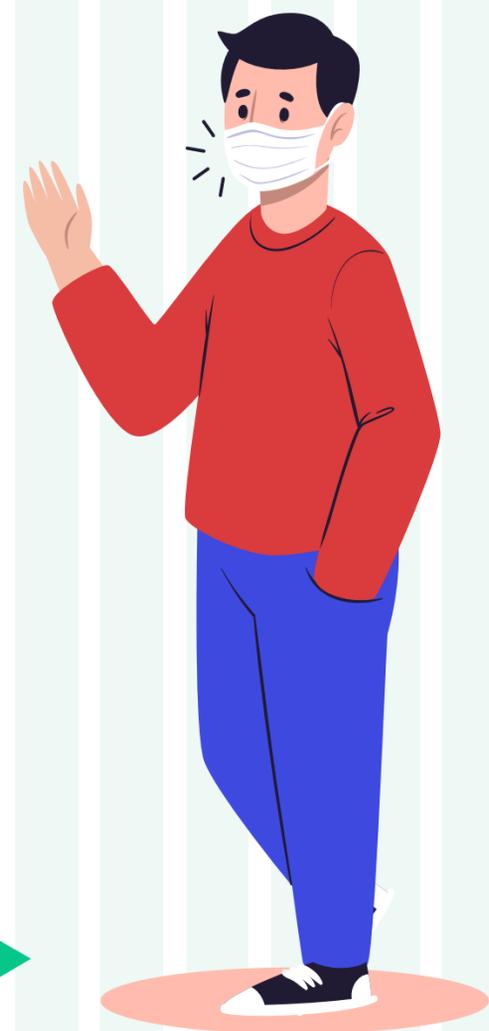


CORONAVÍRUS

(COVID-19)



Como lidar
melhor com o
**distanciamento
social**



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br



WhatsApp
85 8439.0647

 **TeleSaúde 24h**
0800 275 1475



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde

CORONAVÍRUS

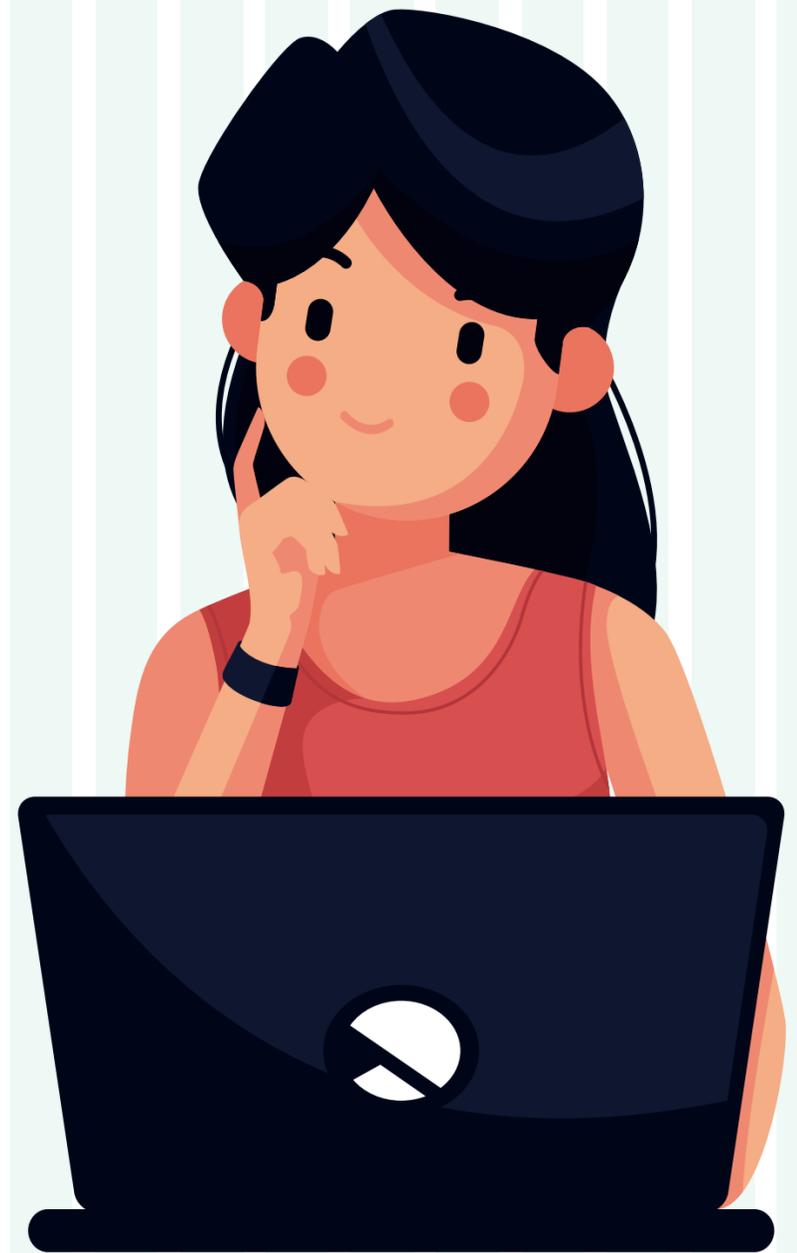
(COVID-19)

Limite o tempo que você passa "consumindo" notícias.

Informe-se por fontes seguras e com objetivos práticos.

Evite dar atenção a rumores, correntes de whatsapp e notícias desconfortáveis ou irreais. Ao receber esse tipo de coisa, ignore.

Use a internet para o bem, para enviar energias positivas. Disseminar o ódio e o pânico não ajuda em nada nesse momento.



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br



WhatsApp
85 8439.0647

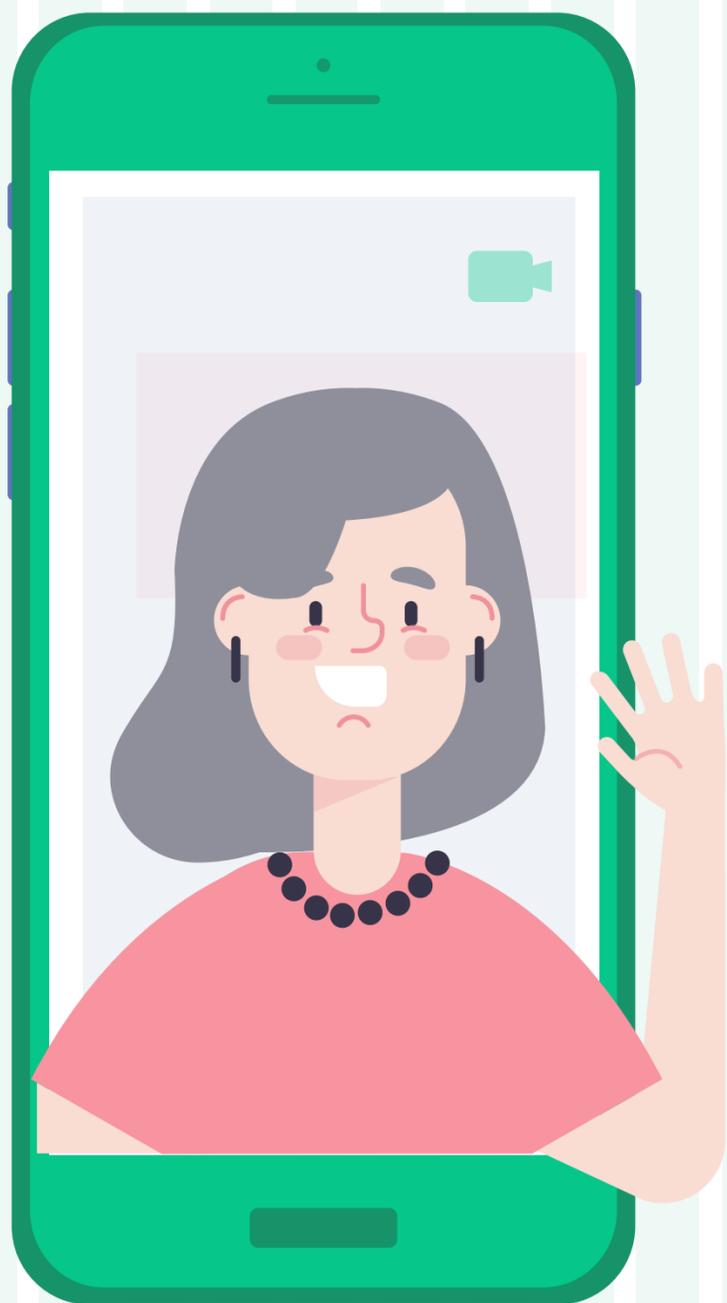
TeleSaúde 24h
0800 275 1475



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Saúde

CORONAVÍRUS

(COVID-19)



Demonstre mais empatia às pessoas que foram afetadas pela doença e aos profissionais da saúde.

Converse com seus amigos e familiares. Isso é fundamental para diminuir a instabilidade emocional. Que tal uma videochamada?

Reduza o ritmo: brinque com seus filhos, leia um livro para eles, assistam a filmes juntos.



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br

WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde 24h
0800 275 1475



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Saúde

CORONAVÍRUS

(COVID-19)

Descanse, se alimente bem e beba água regularmente, faça alongamentos. Isso é muito importante para **manter o equilíbrio mental**.

Opte por atividades que lhe façam bem, como ler, assistir uma série legal, praticar atividades físicas em casa, ouvir música ou até experimentar coisas novas, como pintura ou culinária.

Lembre-se: **tudo isso vai passar**, você não está sozinho.



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde 24h
0800 275 1475



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Saúde

www.saude.ce.gov.br

f @ /saudeceara



GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

Secretaria da Saúde



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br



WhatsApp
85 8439.0647



TeleSaúde 24h
0800 275 1475