



Saúde mental  
na quarentena

# Coisas para se fazer durante a quarentena



[www.coronavirus.ceara.gov.br](http://www.coronavirus.ceara.gov.br)

24<sup>h</sup>

TeleSaúde  
0800 275 1475



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Saúde



**Saúde mental**  
na quarentena



Tenha uma rotina: acorde no horário e não dispense um bom café da manhã.



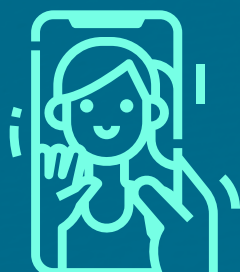
Evite a busca excessiva por informações. Selecione três momentos do dia para verificar jornais e informações na internet de fontes confiáveis.



Alongue-se, respire, não deixe de lado a atividade física. Ela não só é boa para o corpo como também para a mente.



Aproveite o tempo para organizar a casa. Separe coisas materiais que não servem mais para doação.



Faça uma videochamada com amigos.

**24<sup>h</sup>**

**TeleSaúde**  
**0800 275 1475**



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



**Saúde mental**  
na quarentena



Aprenda algo novo, a internet está cheia de cursos online para você se aperfeiçoar.



Assista a um filme que você goste. Que tal colocar em dia aquela série preferida?



Faça uma leitura agradável. Deve ter algum livro na sua estante esperando para ser folheado.



Crianças em idade escolar devem continuar estudando em casa.



Ninguém sabe como será o amanhã. Portanto, viva o momento presente. Faça planos para as próximas horas, com atividades úteis e prazerosas.

**24<sup>h</sup>**

**TeleSaúde**  
**0800 275 1475**



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