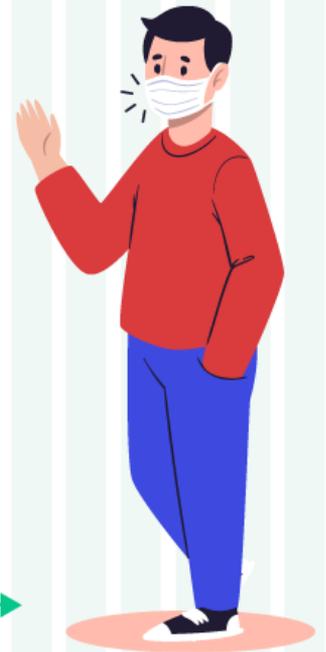


# CORONAVÍRUS

( COVID-19 )



Como lidar  
melhor com o  
**distanciamento  
social**



Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**



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

# CORONAVÍRUS

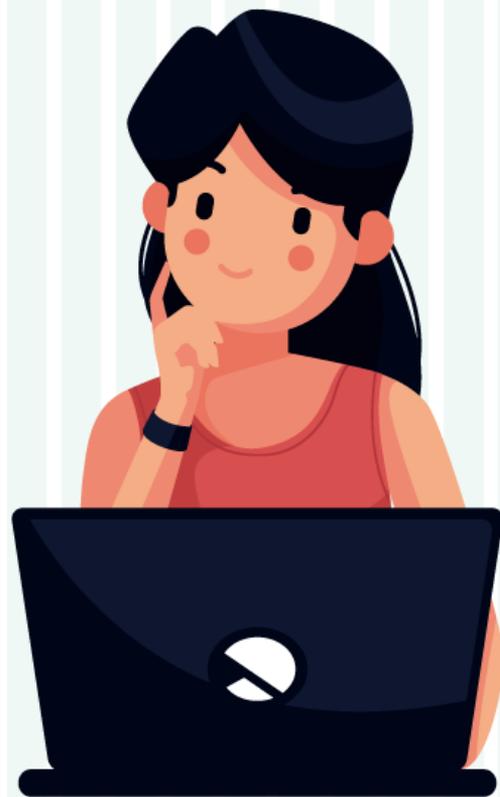
( COVID-19 )

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](https://coronavirus.ceara.gov.br)



WhatsApp  
**85 8439.0647**

**TeleSaúde 24h**

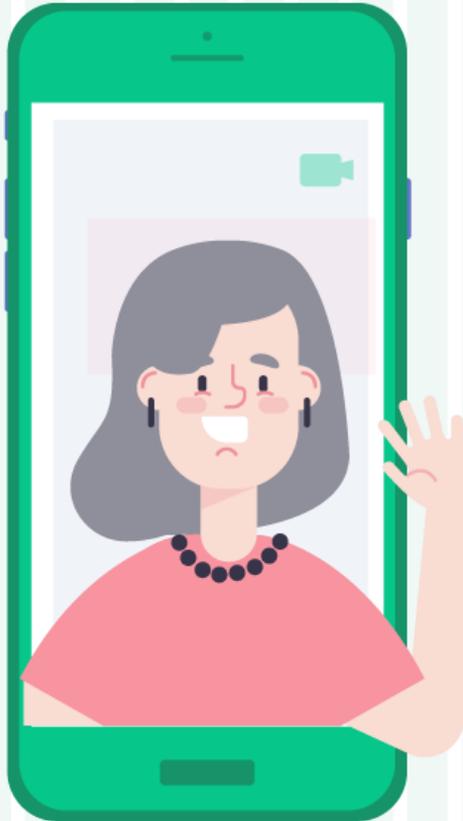
**0800 275 1475**



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](https://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](https://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](http://www.saude.ce.gov.br)

  /saudeceara



# GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

*Secretaria da Saúde*



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



WhatsApp  
**85 8439.0647**

 **TeleSaúde 24h**

**0800 275 1475**