

CORONA
VÍRUS
(COVID-19)



LIDANDO COM **O ESTRESSE** DURANTE A PANDEMIA



WhatsApp
85 84390647

TeleSaúde
0800 275 1475



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

LIDANDO COM **O ESTRESSE** DURANTE A PANDEMIA



É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise. **Converse com pessoas em quem você confia.**



WhatsApp
85 84390647



TeleSaúde
0800 275 1475



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

LIDANDO COM **O ESTRESSE** DURANTE A PANDEMIA



Mantenha um estilo de vida saudável, incluindo dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com outras pessoas. **Use a tecnologia a seu favor**, faça videochamadas com seus amigos e familiares.



WhatsApp
85 84390647

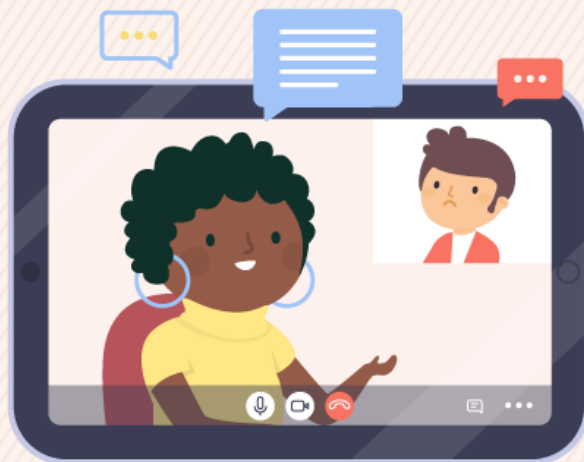


TeleSaúde
0800 275 1475



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

LIDANDO COM **O ESTRESSE** DURANTE A PANDEMIA



Não fume, não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com suas emoções. Se você se sentir sobrecarregado, **converse com um profissional de saúde.**



WhatsApp
85 84390647

TeleSaúde
0800 275 1475



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

LIDANDO COM **O ESTRESSE** DURANTE A PANDEMIA



Limite a preocupação e a inquietação, diminuindo o tempo que você e sua família passam assistindo ou ouvindo notícias que considerem alarmantes.



WhatsApp
85 84390647



TeleSaúde
0800 275 1475



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

www.saude.ce.gov.br

  / saudeceara



GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

Secretaria da Saúde



 **WhatsApp**
85 84390647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475