

CORONA
VÍRUS
(COVID-19)

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS



 **WhatsApp**
85 84390647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475



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

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

1



Evite ficar concentrado única e exclusivamente nas notícias relacionadas ao coronavírus.

Procure assistir a filmes e ler livros, por exemplo.

2



Mantenha-se ativo: Prepare suas receitas na cozinha e arrisque novos pratos. Faça exercícios dentro de casa, de acordo com suas possibilidades e limitações físicas. Evite ficar sentado ou deitado o dia todo.



 **WhatsApp**
85 84390647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475



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

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

3



Se na casa houver um quintal ou uma varanda, **tire alguns minutos do dia para tomar sol**, aproveite para absorver vitamina D e tente relaxar. Os horários mais indicados para tomar sol são antes das 10h e após as 16h.

4



Distanciamento e isolamento social não significam solidão. **Faça contato com os familiares e amigos por meio de chamadas de vídeo ou das redes sociais.**



 **WhatsApp**
85 84390647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475



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

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

5



Utilize os **serviços de entrega em domicílio.**

6



Mantenha a espiritualidade ativa.

Independente de sua crença, a espiritualidade contribui com o envelhecimento saudável. Medite, ore ou reze.



 **WhatsApp**
85 84390647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475



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

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

7



Cultive cautela, paciência e sabedoria. **Não é hora de flexibilizar o isolamento social.** Todos podem e devem fazer sua parte, respeitando o distanciamento.

8



E esta vai para os netos e filhos: não infantilize o idoso, isso pode afetar sua autoestima. **Deixe que eles expressem seus desejos e opiniões e mantenham a autonomia,** definindo os horários para realizar as tarefas do dia a dia. Ofereça ajuda quando for necessário.



 **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