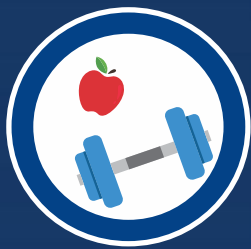


# PROTEGENDO A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



## CUIDE-SE

Faça exercícios em casa, alimente-se de forma saudável. Meditação, relaxamento e alongamento também ajudam.



## FAÇA COISAS QUE GOSTA

Aproveite para retomar as atividades ou projetos que estavam parados. Leia um livro, assista a filmes e séries, ouça músicas e dance.



## COMPARTILHE A VIDA COM AMIGOS E FAMILIARES DE FORMA ON-LINE

Isso o ajudará a ver como os outros estão lidando com a situação. O isolamento é somente físico.



## TENTE MANTER A NORMALIDADE

Crie uma rotina para suas tarefas, com sequência de horários e planejamento no dia, mantenha os horários de sono e refeições, converse com as pessoas do seu convívio e, se possível, trabalhe em casa.



## FILTRE AS INFORMAÇÕES

Excesso de informações pode prejudicar sua saúde mental e ser o gatilho para o aparecimento de sintomas de ansiedade, pânico e alterações do humor. Escolha um horário do dia e atualize-se com as principais informações e orientações das autoridades, como a Organização Mundial de Saúde (OMS).



## NÃO PARE SEU TRATAMENTO

Se você está em tratamento médico, não pare a medicação e caso os sintomas piorem procure ajuda. Se perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo ou familiar e não se esqueça também do CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV (telefone 188).

O Programa de Saúde Mental, da Secretaria Municipal de São Mateus, preparou algumas dicas para ajudar você e sua família no enfrentamento do Coronavírus.

**SÃO MATEUS CONTRA O  
CORONAVÍRUS**  
(COVID-19)  
**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.**

UMA CAMPANHA



**PREFEITURA DE  
SÃO MATEUS**

ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria Municipal de Saúde  
CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

**LEMBRE-SE QUE TODOS NÓS ESTAMOS NA MESMA SITUAÇÃO  
A CRISE VAI PASSAR!**