

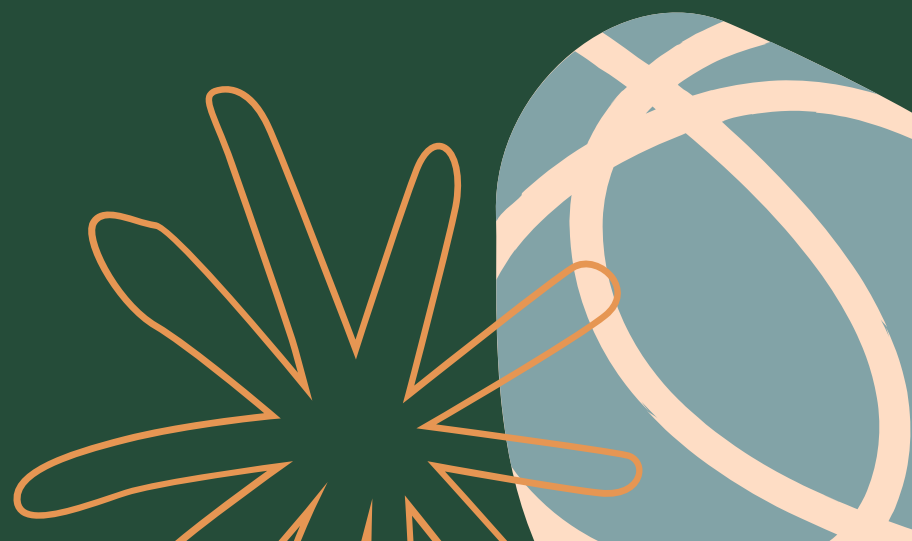
Orientações para você se cuidar

Gerenciando o estresse da Covid-19



Tire uma folga das notícias

Informações em excesso podem ser perturbadoras. Faça um esforço para desligar seus monitores de vez em quando.



Cuide do seu corpo

Medite, faça refeições balanceadas, respire fundo, tenha um sono reparador. Além de ficar seguro, fique saudável.



Arrume tempo para desestressar

Use alguns minutos do seu dia para fazer algo
que você gosta.





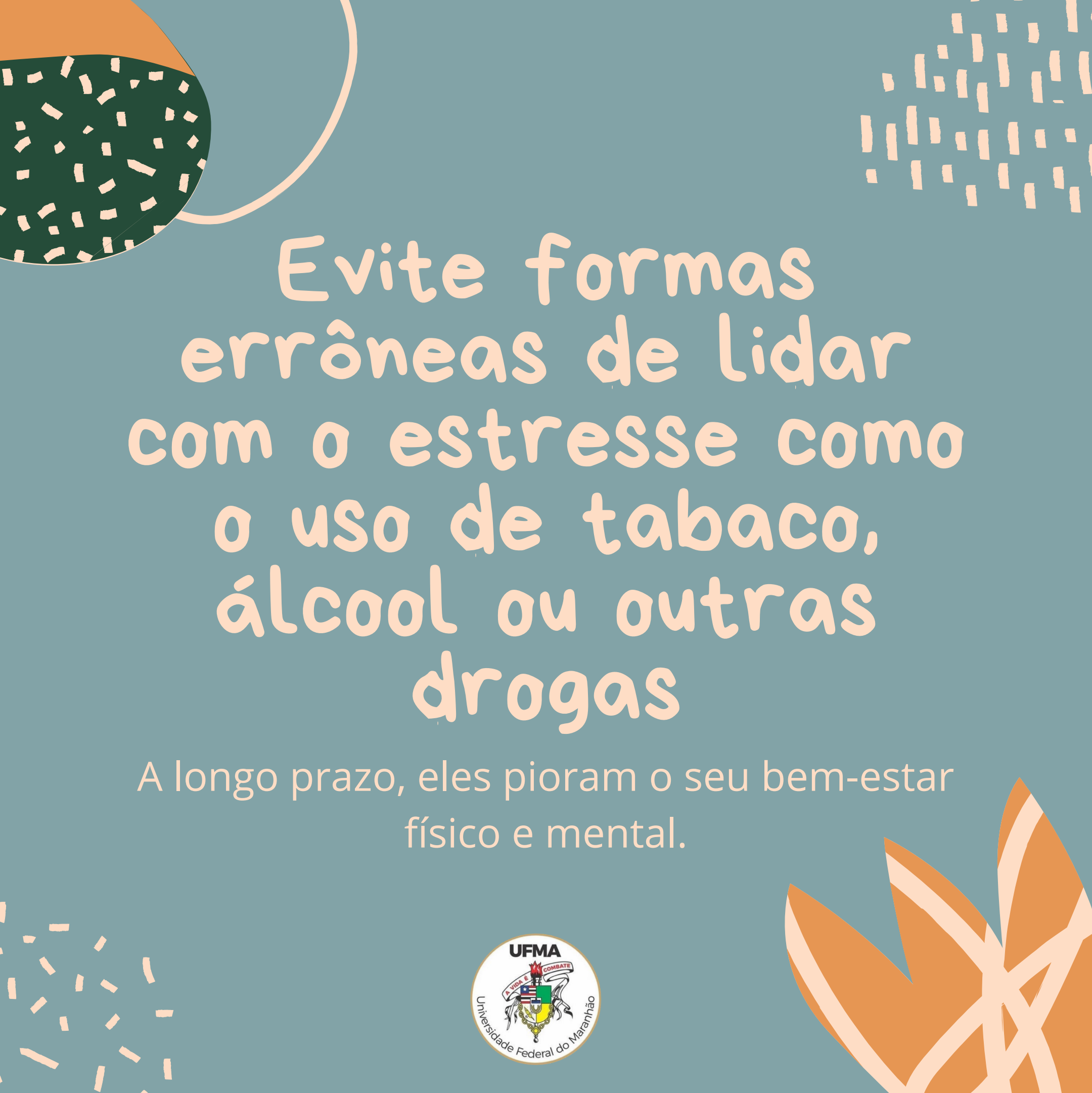
Conecte-se com outras pessoas

Converse com pessoas que você confia sobre
suas preocupações e como você está se
sentindo.



Durante esse
período de estresse,
esteja atento a seus
sentimentos e
demandas internas





Evite formas
errôneas de lidar
com o estresse como
o uso de tabaco,
álcool ou outras
drogas

A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar
físico e mental.



A situação pode ser difícil, mas
lidar com o estresse vai fortalecer
você, as pessoas de quem você gosta
e a sua comunidade.



FONTE: Organização Mundial da Saúde





Prezado(a) Servidor(a),

Caso você não esteja conseguindo lidar com esta situação, procure auxílio profissional.

Realização: Divisão de Qualidade de Vida
- CASS/PROGEP -

Contatos: dqv.progep@ufma.br



@dqv.ufma



1Dqv Ufma