

# 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.





# Conec**t**e-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](mailto:dqv.progep@ufma.br)



@dqv.ufma



\Dqv Ufma