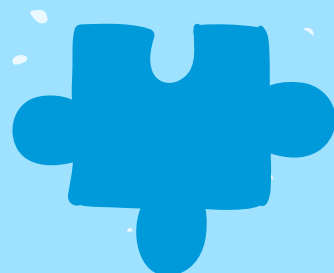
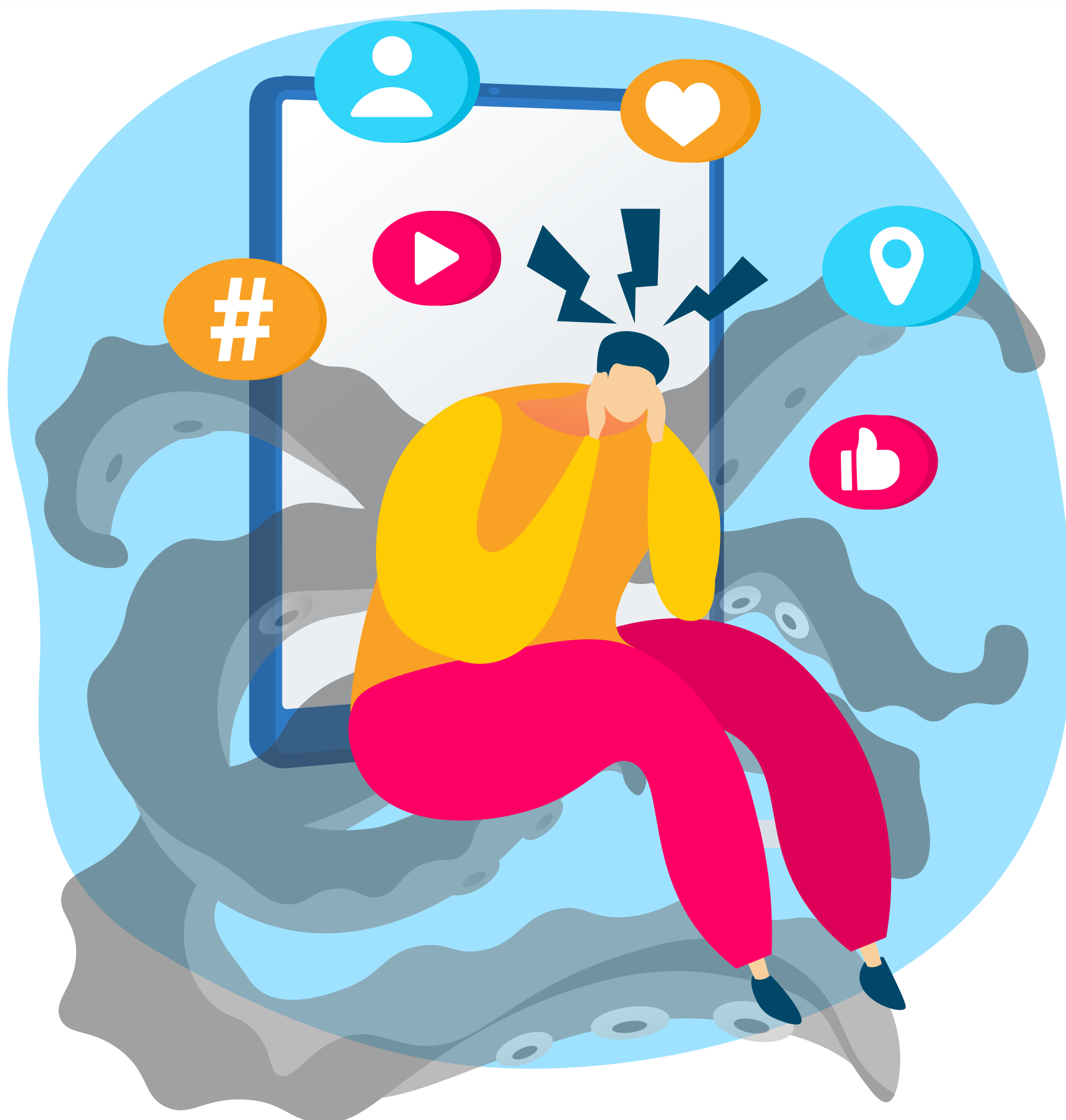




Como proteger
sua **saúde mental**
em tempos de
Coronavírus



Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Cuidado com o excesso de informações

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e aumenta preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e se possível, compartilhe histórias positivas.

GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Cuide do seu corpo

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável.

Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas fazem diferença na saúde física e mental.

GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Faça coisas que gosta

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.

GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Pratique a resiliência

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.



GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Aproveite para colocar as coisas em ordem

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa postal, das plantas da casa. Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.



GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Tente estabelecer uma rotina

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.

GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Se conecte com pessoas

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo.

Não se isole!

GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Não pare seu tratamento

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.



GRUPO MASSA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Como proteger sua **saúde mental** em tempos de Coronavírus



Peça ajuda se precisar

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo, procure seu médico, psicólogo ou família.

O site **A Chave da Questão** possui diversos psicólogos conectados que poderão ajudar as pessoas a lidarem com as próprias dificuldades. Eles estão atendendo online, completamente de graça, as pessoas que estão precisando de ajuda.

www.achavedaquestao.com.br

Divulgue esta informação!

Qualquer dúvida, entre em contato com seu gestor ou com o Gestão de Pessoas do Grupo Massa.

Whatsapp **(41) 9 9125.0353**

Caso apresente algum sintoma, entre em contato pelos telefones:

Veja estas e outras informações no portal do Governo do Estado do Paraná. Acesse:

www.coronavirus.pr.gov.br

Emergências **192**

Ouvidoria do Estado do Paraná
0800 644 4414

Whatsapp **(41) 99117.3500**

Secretaria Estadual de Saúde
Whatsapp **(41) 3330.4414**

Prefeitura de
Curitiba

Viajou nos últimos 14 dias e apresenta sintomas? Ligue: **3350.9000**

Tire suas dúvidas, envie a palavra “coronavirus” pelo whatsapp para o número **(41) 99876.2903**

Prefeitura de
Maringá

Ouvidoria da Saúde
(44) 3218.3191

Prefeitura de
Londrina

Secretaria Municipal de Saúde
(43) 3372.9434

Prefeitura de
Foz do Iguaçu

Plantão Coronavírus
(45) 9992.0550

Prefeitura de
Francisco Beltrão

Secretaria Municipal de Saúde
(46) 3520.2130

Prefeitura de
Ponta Grossa

Ouvidoria Coronavírus
(42) 3220.1019

Prefeitura de
São Paulo

Secretaria Municipal de Saúde
Disque **156**

