

PROTEUS

serviços de saúde e medicina ocupacional

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

PARA ENFRENTAR A PANDEMIA
DO CORONA VÍRUS É
FUNDAMENTAL MANTER-SE
CALMO E EQUILIBRADO.



**O DISTANCIAMENTO
SOCIAL É UMA
IMPORTANTE MEDIDA
COMPORTAMENTAL
QUE DEVEMOS TOMAR
NESSE MOMENTO.**



EXERCITE-SE: CUIDE DO SEU CORPO

Pratique exercícios, técnicas de relaxamento, meditação, alongamento. Tente fazer uma dieta balanceada e evite o abuso de bebidas alcoólicas.

APROVEITE PARA FAZER COISAS DE QUE GOSTE

Um hobby, fazer um curso online, retomar a leitura de algum livro, ver filmes e séries, jardinagem... Aproveite o tempo para reinventar algum projeto esquecido.

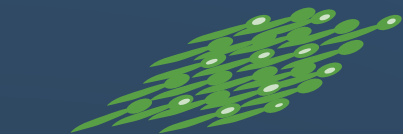
CRIE HÁBITOS DIÁRIOS

Tente criar uma rotina diária do que fazer. Crie horários para trabalhar, descansar, fazer as refeições e se exercitar.



O QUE PODE SER FEITO?

Ficar confinado em casa vários dias pode causar mal estar psicológico e, neste momento, o que podemos fazer para manter a nossa saúde mental em longos períodos dentro de casa?



PROTEUS

serviços de saúde e medicina ocupacional

MANTENHA-SE CONECTADO COM PESSOAS

USE A TECNOLOGIA PARA MANTER-SE UNIDO ÀS PESSOAS QUERIDAS. CONVERSE POR VÍDEO COM A FAMÍLIA E AMIGOS, CONTE O QUE TEM FEITO PARA ENFRENTAR ESSE PERÍODO, DIVIDA AS EXPERIÊNCIAS.





SEJA RESILIENTE

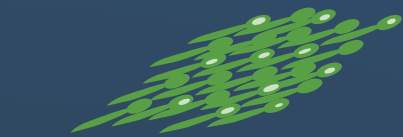
Pense no momento em que está passando, nas coisas que pode modificar, tanto no âmbito pessoal como profissional. Estamos passando por uma fase difícil, mas é apenas um período, ela vai passar.

SE PRECISAR DE AJUDA, PEÇA!

Se perceber que está esgotado, com pensamentos tristes, sentindo-se deprimido ou angustiado, com dificuldade de seguir em frente, converse com alguém próximo, em quem confie, procure seu médico ou psicólogo ou entre em contato com algum canal de ajuda como o CVV (188)

CUIDE-SE

Mantenha seu tratamento. Se você usa algum medicamento de uso contínuo, não pare. Se faz algum tipo de tratamento médico, psiquiátrico ou psicológico, comunique-se com o seu médico, psiquiatra ou psicólogo para discutir formas de manutenção do mesmo.



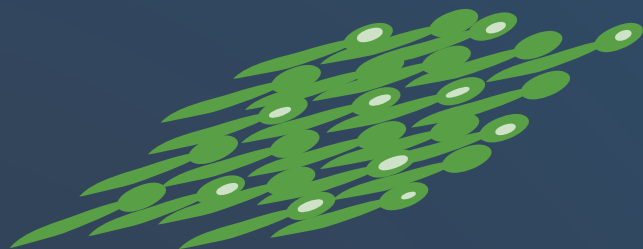
PROTEUS

serviços de saúde e medicina ocupacional

O EXCESSO DE INFORMAÇÕES NÃO FAZ BEM

EVITE FICAR CONECTADO O TEMPO TODO COM AS NOTÍCIAS, ISSO PIORA A SENSÇÃO DE INCERTEZAS E AUMENTA PREOCUPAÇÕES. O EXCESSO DE INFORMAÇÕES PODE GERAR MUITA ANSIEDADE. CUIDADO COM FAKE NEWS. NÃO ACREDITE EM TUDO QUE POSTAM NAS REDES SOCIAIS E NO WHAT'S APP. TENDE FILTRAR A QUANTIDADE E QUALIDADE DAS INFORMAÇÕES QUE RECEBE. DÊ UM TEMPO E VÁ VER OU FAZER COISAS QUE GEREM BEM ESTAR.





PROTEUS

serviços de saúde e medicina ocupacional

NÓS PODEMOS AJUDAR

PROTEUS SERVIÇOS 

(22) 2725-0878 / 2724-2690 

contato@proteusmedicinadotrabalho.com.br 

www.proteusmedicinadotrabalho.com.br 