

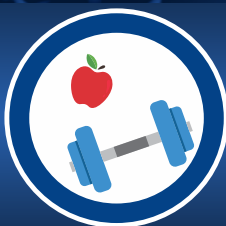
# SÃO MATEUS CONTRA O CORONAVÍRUS

O OBJETIVO É PRESERVAR A VIDA HUMANA!



## PROTEGENDO A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

O Programa de Saúde Mental, da Secretaria de Saúde do Município de São Mateus preparou algumas dicas para ajudar você e sua família no enfrentamento do 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 planejamentos diários e organização de horários, mantendo os horários de sono e para as 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, pensando em se machucar ou, até mesmo, atentar contra a própria vida, procure seu médico, psicólogo ou familiar mais próximo e não se esqueça do **Centro de Valorização da Vida - CVV (telefone 188)**.