

ENSINO FUNDAMENTAL

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19?

DICAS PARA AJUDAR
OS ALUNOS A LIDAREM
COM A PANDEMIA



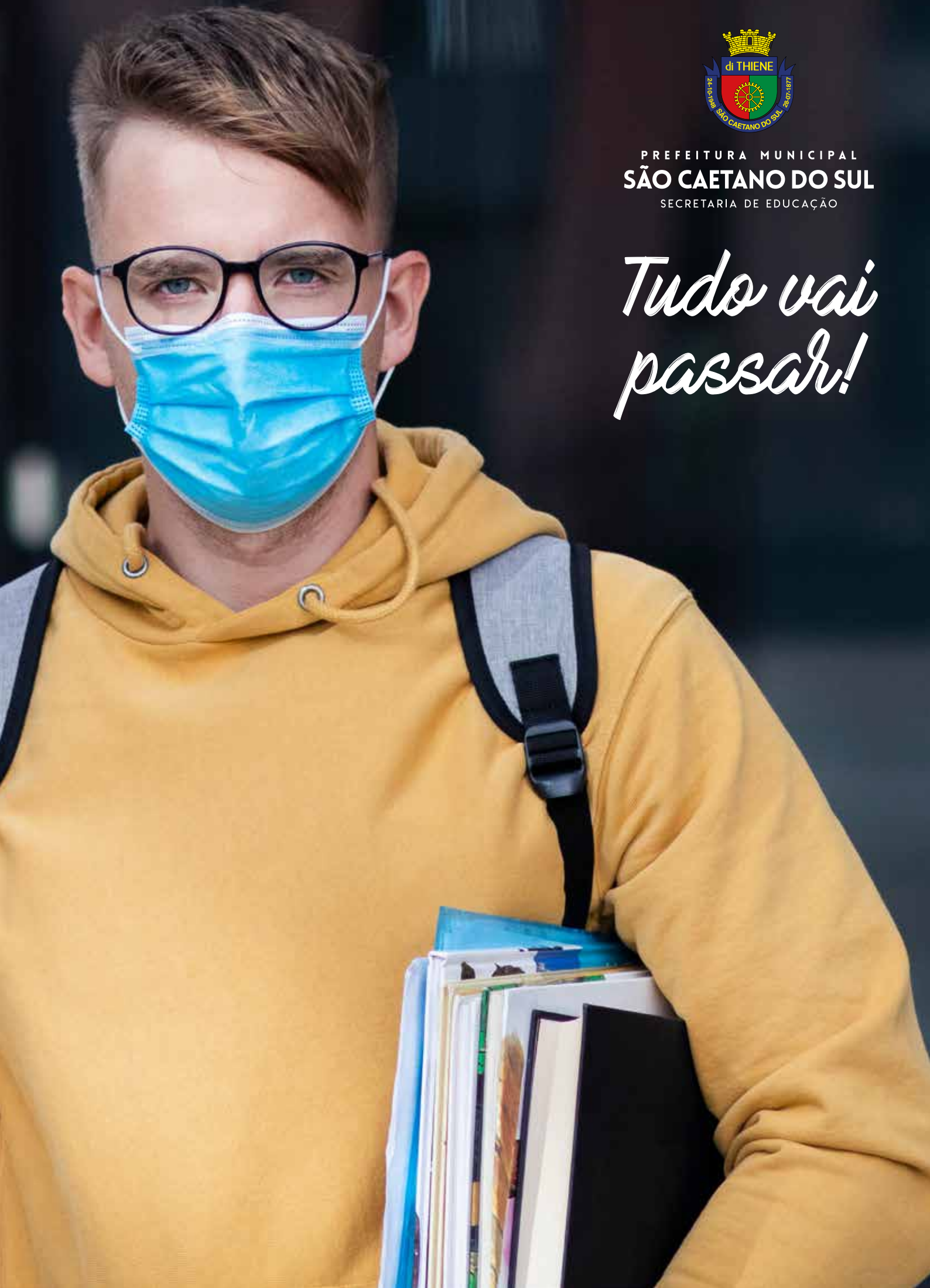
PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO





PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

*Tudo vai
passar!*





PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Saúde mental *X pandemia*

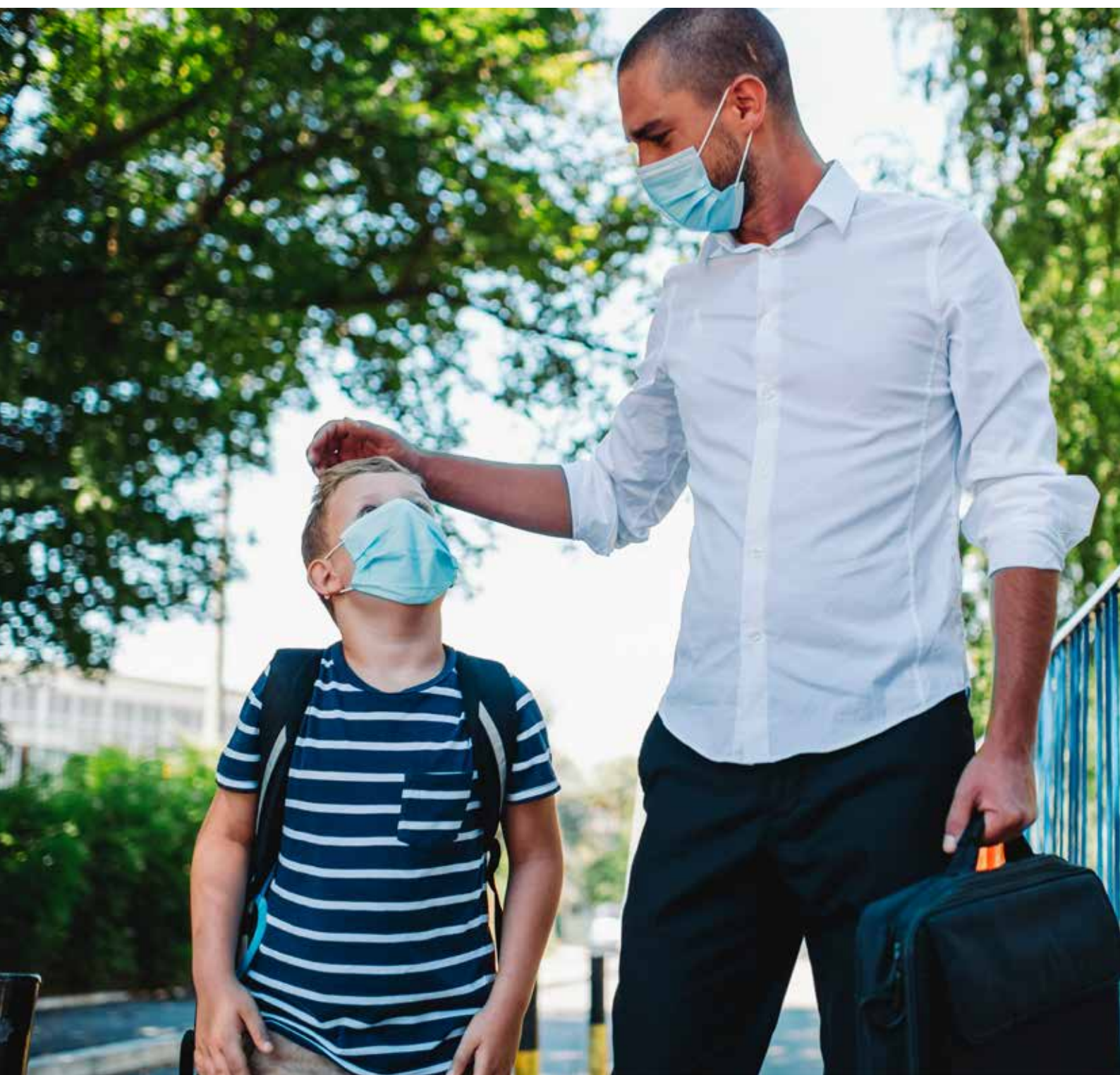


É difícil encontrar alguma pessoa que não percebeu uma mudança em si mesmo em relação aos sentimentos e emoções diante do novo cenário que estamos enfrentando, não é mesmo? Por isso, cuidar da saúde mental em tempos de pandemia é extremamente importante. Afinal, com a adaptação a esse novo mundo, mudanças na rotina, o isolamento social, os novos hábitos, a necessidade de se manter produtivo e a incerteza de quando tudo isso vai acabar, é natural que você passe a se sentir mais ansioso.

Por esses motivos, vamos dar algumas dicas muito interessantes para te ajudar a passar por essa pandemia de uma forma mais tranquila.

Cuide de si mesmo **E DA SUA FAMÍLIA!**

A vontade de voltar para a rotina normal é grande, nós sabemos. Você não está sozinho. Ver aquele amigo que está com saudades, viajar, ir ao cinema e praticar esportes coletivos são desejos de todos. Porém, ainda precisamos ter paciência. O ideal neste momento é sair de casa apenas para atividades essenciais.



Leia livros, ouça música **E ASSISTA A FILMES E SÉRIES**

A gente vai ter que ficar em casa por algum tempo, mas não precisamos ficar no tédio. Uma forma de se entreter durante o isolamento social é consumindo conteúdo. Aproveite o tempo livre para ler novos livros, assistir filmes, maratonar a sua série preferida e ouvir música.

Essas atividades ajudam a passar o tempo e contribuem para expandir o seu conhecimento e aliviar o estresse.



Se exercite

E COMA BEM!

Não se permita ficar o dia todo no sofá ou na cama. Vamos nos movimentar! Existem diversas atividades que podem ser realizadas dentro de casa, como ioga, alongamento, aulas online de treino funcional, pilates, aeróbico, entre outros exercícios físicos que não necessitam de aparelhos específicos.

É preciso também manter uma boa alimentação. Com que frequência existem legumes e verduras na sua rotina? Para ter uma alimentação equilibrada, saudável e rica em nutrientes é ideal ter esses alimentos em todas as refeições principais. Isso ajuda o seu corpo a ficar mais saudável e nutrido!



EXPRESSE OS SEUS *sentimentos*

A ansiedade neste momento é um sentimento normal. Saber lidar com ela é indispensável. Por isso, precisamos ficar atentos quando sentirmos a necessidade de conversar sobre o assunto.

Procure a sua família ou aquele amigo em que confia. Abuse da tecnologia. Ela faz aumentar a sensação de proximidade, diminuindo a solidão. Se sentir a necessidade, peça para a sua família um auxílio psicológico. Não existe problema algum em ter esse acompanhamento.



A **EDUCAÇÃO** de São Caetano
está preparada, com **segurança**
e responsabilidade.



PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

