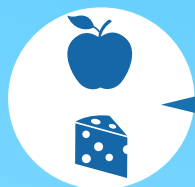


# 8 MANEIRAS

Para manter a sua saúde mental durante o COVID-19



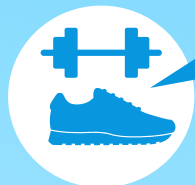
1 Alimente-se de maneira saudável, pois uma dieta balanceada auxilia na melhora do sistema imune.

1



2 Reduza o stress organizando seu dia, trabalhando, fazendo pausas, lendo, tocando algum instrumento, ouvindo música, escrevendo, etc.

2



3 Pratique exercícios físicos regularmente ao ar livre ou mesmo dentro de casa.

3



4 Separe suas atividades profissionais das privadas para ser mais eficiente e manter o equilíbrio da sua vida diária.

4



5 Mantenha a rotina de sono. Quanto menos horas de sono, maior probabilidade de sentir-se aflito e ansioso.

5



6 Filtre as informações com qualidade por meio de fontes confiáveis e limite a quantidade.

6



7 Mantenha o contato virtual com seus familiares e amigos.

7



8 Seja positivo, solidário e não fique preso em reclamações, tais ações provocam aumento da sensação de bem-estar e uma redução nos níveis de estresse.

8

**CASO PRECISE DE AJUDA BUSQUE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE OU LIGUE PARA 188 DO CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA.**



**COMBATE À  
COVID-19**



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO