

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!

DICAS E DESAFIOS PARA
MANTER A SUA SAÚDE

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

O CORONAVÍRUS PODE CAUSAR DOENÇAS DESDE RESFRIADO COMUM A DOENÇAS MAIS GRAVES.

MAS NÃO PRECISA TER MEDO! SABE PORQUÊ?

PODEMOS FAZER O VÍRUS PARAR DE CIRCULAR!

COMO?

1. **LAVANDO BEM AS MÃOS** (CANTANDO 2X PARABÉNS);
2. **FICANDO EM CASA**, SÓ IR AO MERCADO E FARMÁCIA;
3. **NÃO TOCANDO NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA**;
4. **COBRINDO NARIZ E BOCA** COM O COTOVELO PARA TOSSIR E ESPIRRAR (ISSO AQUI É PRA SEMPRE, TÁ!);
5. **FICANDO DISTANTE** (PELO MENOS 1 METRO) DE QUEM ESTÁ COM SINTOMAS DA DOENÇA;

OS SINTOMAS SÃO: FEBRE, TOSSE E FALTA DE AR.

CASO SINTA ALGUM SINTOMA, LIGUE 136 (DISQUE SAÚDE).

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO **ÁSSIS**
CHATEAUBRIAND

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



O QUE OS IDOSOS E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS PRECISAM SABER?

SÃO DO GRUPO DE RISCO E A **ATENÇÃO** DEVE SER MAIOR.

- NÃO PODEM DESCUIDAR DOS **TRATAMENTOS** QUE ESTÃO EM ANDAMENTO;
- SE FAZEM USO DE **REMÉDIO CONTÍNUO**, PEÇA AO MÉDICO OU NO POSTO DE SAÚDE UMA RECEITA COM VALIDADE MAIOR;
- NÃO COMPARTILHEM OBJETOS DE **USO PESSOAL** (INCLUSIVE PRATOS, COPOS E TALHERES);
- SE MANTENHAM **SAUDÁVEIS**, COM UMA BOA **ALIMENTAÇÃO** E COM A PRÁTICA DE **EXERCÍCIOS FÍSICOS** REGULARMENTE, EM LOCAIS AREJADOS;

ATENÇÃO: TODOS OS IDOSOS E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS DEVEM TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE.

Fonte: Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde.

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO **ÁSSIS**
CHATEAUBRIAND

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



ESSA SITUAÇÃO DE PANDEMIA QUE O MUNDO ENFRENTA EM 2020 NOS TRAZ UMA SÉRIE DE **SENTIMENTOS E EMOÇÕES**, PAUTADOS PELAS DÚVIDAS, INCERTEZAS E INSEGURANÇAS. A QUANTIDADE DE INFORMAÇÕES QUE CHEGA PELA INTERNET, PELA TELEVISÃO E OUTROS MEIOS DE COMUNICAÇÃO VEM DEIXANDO AS PESSOAS EM UMA SITUAÇÃO DE MEDO E ANGÚSTIA.

MAS NÃO É PRECISO SE DESESPERAR. AQUI FAZEMOS UM CONVITE PARA VOCÊ RESPIRAR FUNDO E MANTER A CALMA.

É UM MOMENTO DELICADO SIM, QUE PRECISA DA **CONSCIÊNCIA DE TODOS** SIM, PARA FAZEREM SUA PARTE E CONTER A PROLIFERAÇÃO DESENFREADA DO VÍRUS.

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO **ÁSSIS**
CHATEAUBRIAND

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!

CONFINAMENTO NÃO É PRISÃO. É UM MOMENTO NECESSÁRIO PARA EXERCERMOS A **SOLIDARIEDADE** E PROTEGERMOS VOCÊ, SEUS FILHOS, FAMÍLIA, AMIGOS E TODA A SOCIEDADE, PRINCIPALMENTE OS MAIS FRÁGEIS. A BOA NOTICIA É QUE ISSO É TEMPORÁRIO.

QUANTO MAIS ENCARARMOS ESSA SITUAÇÃO DE FORMA TRANQUILA E BEM INFORMADOS, MAIS RÁPIDO VAI PASSAR.

ENTÃO, QUE TAL APROVEITAR A QUARENTENA PRA FAZER **COISAS QUE VOCÊ GOSTA** E QUE NÃO TINHA TEMPO DE FAZER NA ROTINA NORMAL? PARA TE AJUDAR NESSA TAREFA (A GENTE SABE QUE NÃO É TÃO SIMPLES ASSIM), CONTAMOS COM A EXPERIÊNCIA DA **SAMARA XAVIER, PSICÓLOGA DO CENTRO OLÍMPICO E PARALÍMPICO DE RIACHO FUNDO**, E REUNIMOS **PARA VOCÊ** UMA SÉRIE DE INFORMAÇÕES E DESAFIOS PARA PRESERVAR O SEU **BEM-ESTAR** E O DA SUA **FAMÍLIA**, CONTRIBUINDO PARA MINIMIZAR O MEDO GERADO PELO CORONAVÍRUS.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

1. RECONHEÇA SUA ANSIEDADE:

ESTAR CIENTE DA SUA ANSIEDADE PODE AJUDAR NA ADMINISTRAÇÃO DOS SEUS SENTIMENTOS. QUANTO MAIS NEGAMOS NOSSA ANSIEDADE, MAIS ELA AUMENTA. TENDE TOLERAR/ACEITAR AS INCERTEZAS QUE ESTÃO ACONTECENDO, VEJA A SITUAÇÃO COMO UMA OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO E ENTENDA QUE ISSO VAI PASSAR!

DESAFIO

EM VEZ DE PENSAR “O QUE VEM DEPOIS?” PENSE: “VOU E POSSO ME CONCENTRAR NO AGORA.” QUE TAL FAZER UM EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER SEUS PROPÓSITOS, PENSAR NAQUILO QUE TE MOVE E TE COMOVE, REFLETIR SOBRE AS COISAS QUE FAZEM SENTIDO PRA VOCÊ, QUE TE DÃO FORÇA PARA LUTAR?

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

2. CONSIDERE AS INFORMAÇÕES

A ANSIEDADE E AS INCERTEZAS PODEM LEVAR VOCÊ A ACREDITAR EM SEUS PENSAMENTOS, QUE NORMALMENTE CRIAM OS PIORES CENÁRIOS. CERTO? ENTÃO, LEIA MAIS NOTÍCIAS DE FONTES SEGURAS E CONFIÁVEIS, COMO O MINISTÉRIO DA SAÚDE E A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, QUE TRAZEM CREDIBILIDADE E SEGURANÇA. DEIXE AS FAKE NEWS PARA ESCANTEIO!

DESAFIO

NÃO SE DEIXE LEVAR PELA ENXURRADA DE NOTÍCIAS COMPARTILHADAS NO WHATSAPP. VÁ ATRÁS DE INFORMAÇÕES E SE MANTENHA ATUALIZADO POR MEIO DE CANAIS CONFIÁVEIS COMO MINISTÉRIO DA SAÚDE E OMS.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

3. CONECTE-SE COM PESSOAS

FICAR INFORMADO É IMPORTANTE, MAS NÃO FIQUE OBCECADO COM AS NOTÍCIAS. TENDE CONECTAR-SE COM AS PESSOAS, FALANDO SOBRE OUTROS ASSUNTOS E APROVEITE O MOMENTO PARA AUTOCONHECIMENTO E CRESCIMENTO PESSOAL.

DESAFIO

QUE TAL MATAR AS SAUDADES E FAZER UMA VIDEOCHAMADA COM PARENTES E AMIGOS QUE NÃO VÊ HÁ ALGUM TEMPO? ALÉM DO WHATSAPP E FACETIME, EXISTEM APLICATIVOS COMO O GOOGLE HANGOUT E O ZOOM QUE PERMITEM QUE VÁRIAS PESSOAS SE CONECTEM AO MESMO. VALE A PENA PROCURAR SABER COMO FUNCIONAM! ASSIM VOCÊ VÊ AS CARINHAS E ESCUTA A VOZ DE TODOS EM TEMPO REAL.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

4. MANTENHA-SE ATIVO

MESMO QUE EM CASA, FIQUE ATIVO. A INATIVIDADE PODEM GERAR DESÂNIMO E ANSIEDADES. ENCONTRE NAS ATIVIDADES UM MEIO PARA ALIVIAR DESCONFORTOS E PREENCHER O TEMPO. FAZER YOGA, MEDITAÇÃO, RELAXAMENTO SÃO OPÇÕES QUE AUXILIAM NA DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE. A DANÇA TAMBÉM É UMA ÓTIMA IDEIA.

DESAFIO

REALIZAR ATIVIDADES PELO MENOS 3 VEZES POR SEMANA. DANÇAR É UM EXCELENTE EXERCÍCIO PARA COMBATER O ESTRESSE, ALÉM DE SER MUITO DIVERTIDO. O YOUTUBE ESTÁ CHEIO DE VÍDEOS COM COREOGRAFIAS. TEM PRA TODOS OS GOSTOS! CHAME AS PESSOAS DA SUA CASA E PROMOVA UM ESPETÁCULO, COM DIREITO A FIGURINO E PERFORMANCE.

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO ASSIS
CHATEAUBRIAND

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

5. MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAR-SE BEM E DORMIR A QUANTIDADE DE HORAS NECESSÁRIAS PARA O DESCANSO CONTRIBUEM PARA AMENIZAR O ESTRESSE DURANTE O DIA. HIGIENIZE BEM AS MÃOS E BEBA BASTANTE ÁGUA. FIQUE ATENTO A ISSO!

DESAFIO

MESMO QUE A COZINHA NÃO SEJA SUA PRAIA, VALE A PENA TENTAR FAZER AQUELA RECEITA DE FAMÍLIA QUE, SÓ DE PENSAR, DÁ ÁGUA NA BOCA. COLOQUE A MÃO NA MASSA! PREPARAR SEU ALIMENTO PODE SER BEM DIVERTIDO. ALÉM DE GARANTIR A QUALIDADE NO PREPARO, É MUITO IMPORTANTE SELECIONAR PRODUTOS SAUDÁVEIS PARA MANTER A IMUNIDADE ELEVADA. ABUSE DAS FRUTAS E VERDURAS. MONTE PRATOS BEM COLORIDOS!

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO ASSIS
CHATEAUBRIAND

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

6. RETOME SEUS PROJETOS

ORGANIZE AQUELE PROJETO QUE, HÁ TEMPOS, VOCÊ VEM ADIANDO. LEIA UM LIVRO, FAÇA ALGUM TRABALHO MANUAL, ESCUTE SUAS MÚSICAS PREDILETAS, PONHA EM DIA SEUS ESTUDOS E, EM PARALELO, SUAS SÉRIES E FILMES.

DESAFIO

ESCOLHA ALGUMA ATIVIDADE QUE TE DÊ PRAZER (ASSISTIR SÉRIES, LER, ESCUTAR MÚSICA) AO MENOS UMA VEZ POR DIA.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

7. APROVEITE PARA COLOCAR AS COISAS EM ORDEM

USE O TEMPO LIVRE A SEU FAVOR E FAÇA COISAS QUE POSSAM OCUPAR E RELAXAR SUA MENTE.

DESAFIO

SABE AQUELA ARRUMAÇÃO DO ARMÁRIO E DAS GAVETAS QUE VEM SENDO ADIADA HÁ MESES? QUE TAL COLOCAR EM PRÁTICA NESSES DIAS? ORGANIZE SUA CASA, DESAPEGUE DE COISAS QUE NÃO FAZEM MAIS SENTIDO, SEPRE ITENS QUE PODEM SER DOADOS E APROVEITADOS POR OUTRAS PESSOAS E SINTA-SE MAIS LEVE.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

8. CRIE MOMENTOS DE AUTOCUIDADO

SEPARE UM MOMENTO DO DIA PARA CUIDAR DE VOCÊ. LEMBRE-SE QUE A GENTE SÓ CONSEGUE AJUDAR OS OUTROS À NOSSA VOLTA SE ESTIVERMOS BEM COM NÓS MESMOS. VALORIZE A SUA PRESENÇA, OLHE PARA VOCÊ COM MAIS CARINHO.

DESAFIO

QUE TAL TOMAR UM BANHO RELAXANTE, HIDRATAR O CABELO, CUIDAR DA PELE, HIGIENIZAR AS UNHAS OU FAZER QUALQUER OUTRA COISA PARA VOCÊ? ESCOLHA CUIDADOS QUE ELEVAM A AUTOESTIMA E PROPORCIONAM PRAZER E RELAXAMENTO.

#COPCONTRAOVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE NESSE CENÁRIO ATUAL

9. PEÇA AJUDA SE PRECISAR

SE MESMO COM TODAS ESSAS DICAS, VOCÊ NÃO ESTÁ CONSEGUINDO LIDAR BEM O ISOLAMENTO SOCIAL, ESTÁ SE SENTINDO SOBRECARRREGADO(A), PROCURE ALGUÉM PARA LHE AJUDAR. CONVERSE COM UM(A) PSICÓLOGO(A), UM FAMILIAR OU ALGUÉM DE SUA CONFIANÇA. É MUITO BOM DESABAFAR. NÃO PRECISAMOS BANCAR UMA DE SUPER-HERÓIS. TODOS SOMOS SERES HUMANOS E VIVEMOS MOMENTOS MAIS FRÁGEIS. LEMBRE-SE QUE ESTÁ TUDO BEM NÃO ESTAR TUDO BEM. FAZ PARTE DA VIDA. FAZ PARTE DOS NOSSOS APRENDIZADOS. COMPARTILHE SUAS ANGÚSTIAS E SENTIMENTOS. SEMPRE TEM ALGUÉM DISPOSTO A ESTAR DO SEU LADO E CONTRIBUIR PARA MELHORAR ESSA SITUAÇÃO. BORA SER FELIZ!.

#COPCONTRAVIRUS

VAMOS VENCER JUNTOS!



**E CONTE CONOSCO PARA TUDO QUE PRECISAR.
MAIS DO QUE UM TIME, SOMOS UMA FAMÍLIA!**

**#DONOSSOJEITO
#JUNTOSÀDISTANCIA**



@centroolimpicoeparalimpicodf
@fundaçãoassischateaubriand

www.facbrasil.org.br

Secretaria de
Esporte e Lazer



FUNDAÇÃO ASSIS
CHATEAUBRIAND