



# Manutenção da Saúde em tempos de isolamento social

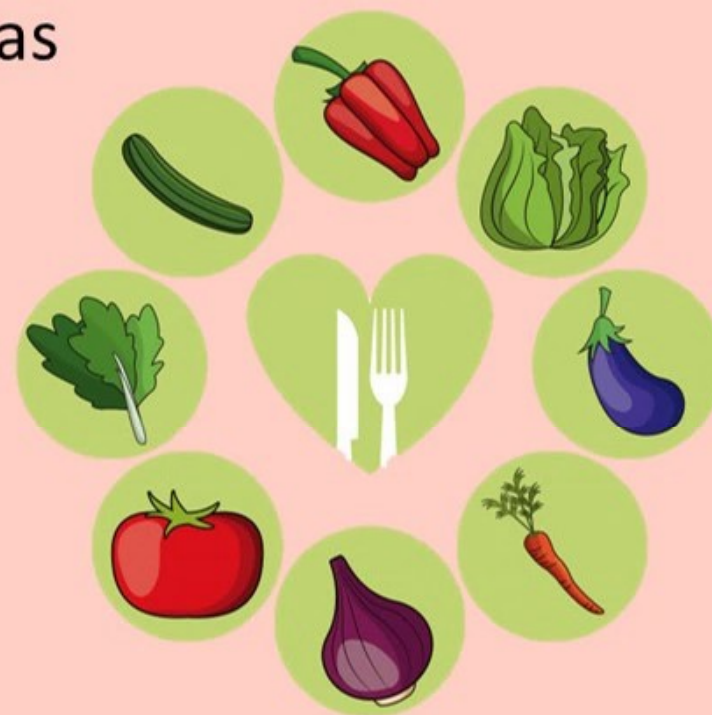
Apoio:



Realização: Internato  
Enfermagem 2019.2

## Dicas para um isolamento social saudável:

- Alimente-se de forma mais saudável
  - ✓ Coma mais frutas, legumes e verduras
  - ✓ Evite alimentos industrializados
  - ✓ Evite doces e frituras
  - ✓ Beba água



➤ Pratique exercícios em casa

- ✓ Exercícios aeróbicos
- ✓ Meditação
- ✓ Yoga



➤ Evite passar muito tempo vendo notícias

- ✓ Evite Fake News, confira a fonte das informações
- ✓ Escolha um horário do dia para se informar



## ➤ Realizar atividades prazerosas

- ✓ Ler
- ✓ Assistir filmes e séries
- ✓ Cozinhar
- ✓ Plantar
- ✓ Pintar ou desenhar
- ✓ Jogar videogames
- ✓ Cuidar da sua beleza
- ✓ Organize suas coisas
- ✓ Escutar música
- ✓ Dançar ou cantar
- ✓ Montar looks diferentes de peças do seu guarda-roupa
- ✓ Voltar a praticar algum passatempo antigo como crochê





## ➤ Aprender coisas novas

- ✓ Aprender a tocar algum instrumento que você tem em casa ou alguma música nova
- ✓ Estudar uma língua nova
- ✓ Deixar o conteúdo da escola/faculdade em dia
- ✓ Faça cursos on-line gratuitos



Mais informações em:

[www.uece.br](http://www.uece.br)

[www.saude.ce.gov.br](http://www.saude.ce.gov.br)

[www.coronavirus.saude.gov.br](http://www.coronavirus.saude.gov.br)

Fique em  
casa

