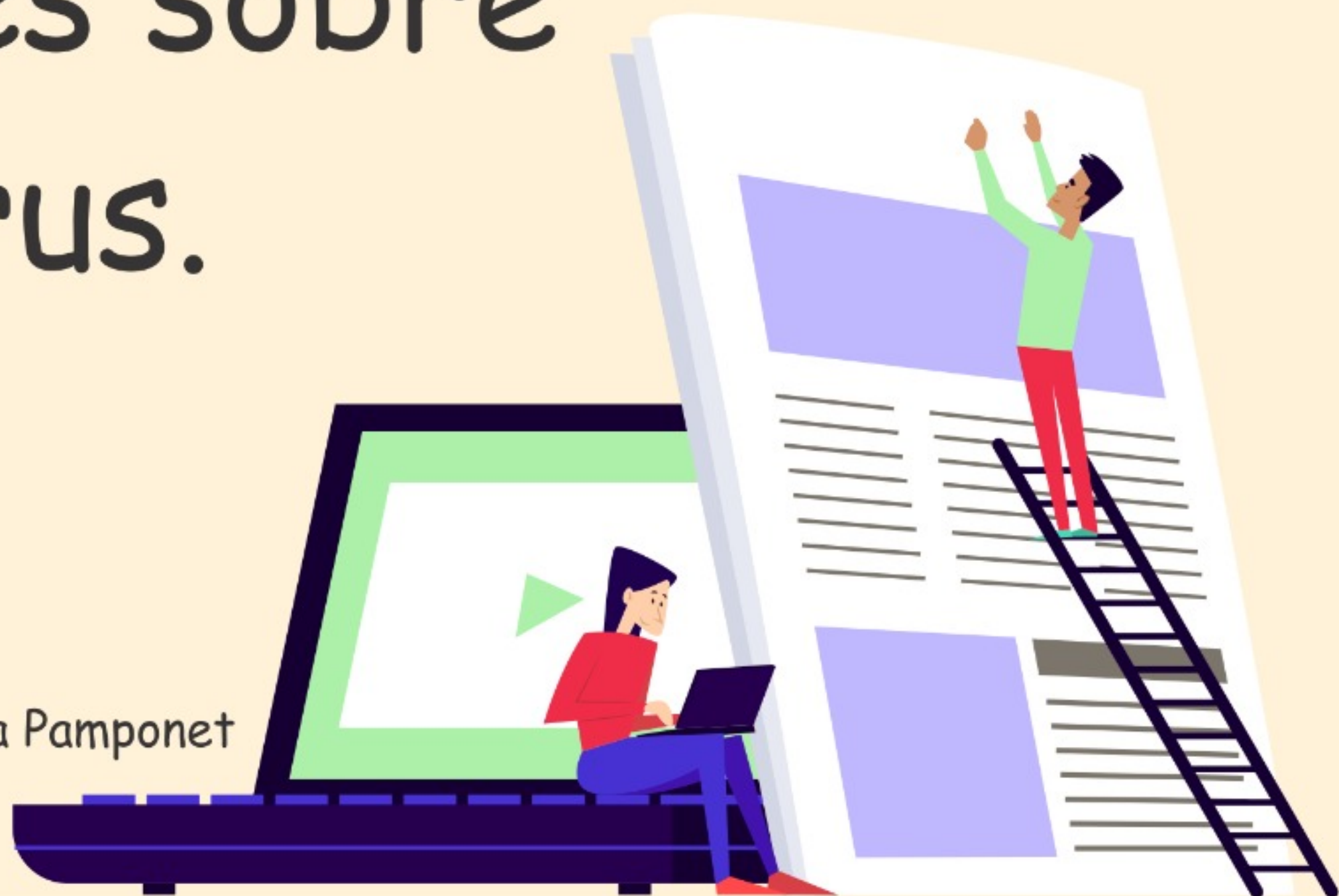




Saúde emocional em tempos de coronavírus

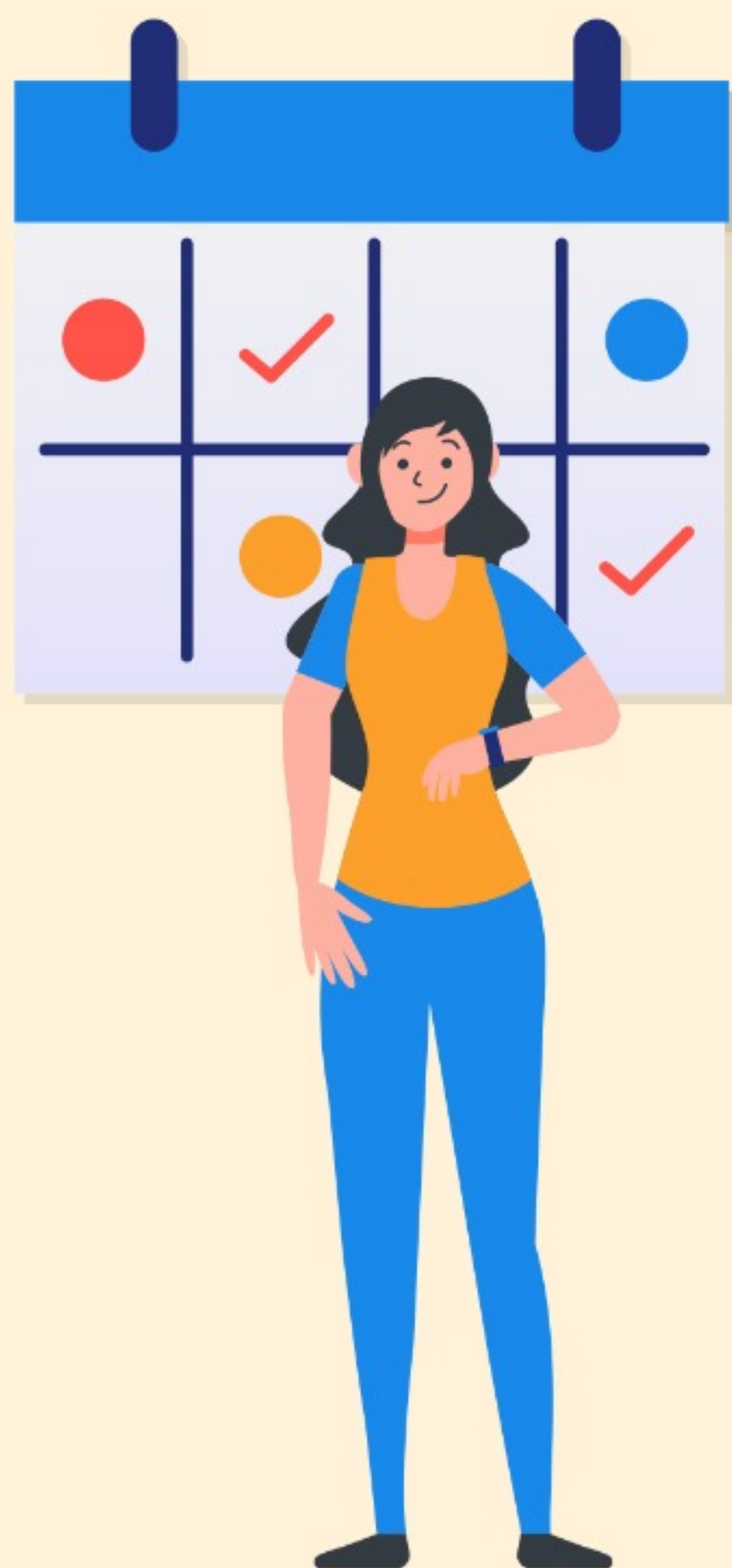
Controle o seu acesso a informações sobre o coronavírus.

*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet





Saúde emocional em tempos de coronavírus



Procure ter uma rotina, buscando planejar suas atividades diárias.

*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus

Use as redes sociais como aliadas para encontros virtuais.



*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**
BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus



Fortaleça o cuidado consigo mesmo. Durma adequadamente, exercite-se regularmente, pratique meditação e empregue técnicas de relaxamento.



*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**
BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus



Pratique a
resiliência.



*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



GOVERNO
DO ESTADO
BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus

Pare e se escute. Aproveite a oportunidade para refletir e entrar em contato consigo mesmo.



*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**

BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus

Busque ajuda
profissional
se precisar.

*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**
BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus

“

Reforce o seu
sistema imunológico.

”

*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**
BAHIA. AQUI É TRABALHO.



FICAADICA

Saúde emocional em tempos de coronavírus

Procure atividades
de que você goste
e que lhe façam
relaxar.

*Dica da coordenadora do NDSH, Tina Pamponet



**GOVERNO
DO ESTADO**

BAHIA. AQUI É TRABALHO.