



MENTE E CORPO

ATIVOS: Dicas de
atividades a distância em
tempos de isolamento social



Coordenadora:

Prof^a Dr^a Gisella de Carvalho Queluci (Professor Associado/DEF/ EEAP – UNIRIO)

Discentes bolsistas e voluntários:

Amanda Curiel Trentin Corral (Acadêmica Bolsista do 5º período EEAP/UNIRIO), Juliana De Assumpção Domingues (Acadêmica do 6º período EEAP/UNIRIO), Larissa Artimos Ribeiro (Acadêmica do 5º período EEAP/UNIRIO), Pedro Henrique Cardoso Paulo (Acadêmico do 6º período EEAP/UNIRIO), Yan Gama Gil (Acadêmico 5º período EEAP/UNIRIO).



Colaboradores:

Prof^a Dr^a Eva Maria Costa (DEF/ EEAP/UNIRIO); Prof^a Dr^a Nebia Maria Almeida de Figueiredo (DEF/EEAP/UNIRIO); Prof^a Dr^a Priscila de Castro Handem (DEF/ EEAP/UNIRIO); Professora Dr^a Teresa Tonini (DEF/ EEAP/UNIRIO); Nathália Gaspar Perestrello de Menezes (Doutoranda PPGENFBIO).

Cartilha desenvolvida como produto do projeto de extensão “Capacitação em Metodologias Ativas de Ensino para Educação em Saúde”. Distribuição Gratuita.

Contatos:

Gisella Queluci: gisellaqueluci@yahoo.com.br

Amanda Corral: amandactrentin@gmail.com

Registro do produto: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/568963>

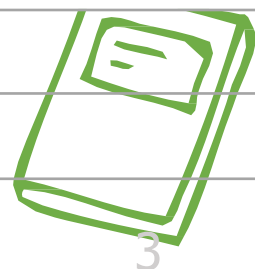
A Pandemia do Covid-19 com as recomendações de isolamento social e consequente interrupção das aulas presenciais, nos faz repensar e reinventar nossa maneira de aprender diante das complexas situações enfrentadas nos dias atuais. Pensando na importância de manter nossa mente e corpo ativos em domicílio, desenvolvemos uma cartilha com dicas do que fazer em casa a fim de, contribuir para qualidade de saúde mental e física. O objetivo desse material é reunir sugestões de cursos a distância, atividades lúdicas, de relaxamento e condicionamento físico para melhor aproveitamento do tempo disponível durante o isolamento social. Esperamos que seja um estímulo para muitos estudantes de enfermagem no enriquecimento do currículo e aprofundamento de conhecimento distintos. Que essas dicas possam ajudar na sua autonomia no processo de aprendizagem, e o melhor, de forma gratuita! Aproveitem!

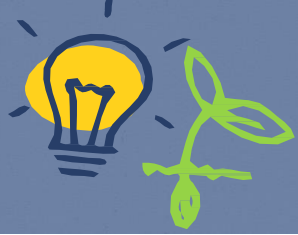
Os Autores.





- 1. Pratique a resiliência**
- 2. Cuidado com o excesso de informação**
- 3. Cuide do seu corpo**
- 4. Faça atividades que gosta e descubra novos hobbies**
- 5. Aproveite para colocar os estudos em ordem**
- 6. Tente estabelecer uma rotina**
- 7. Não pare seu tratamento de saúde**
- 8. Conecte-se com pessoas**
- 9. Peça ajuda se precisar**
- 10. Compartilhe**





1. PRATIQUE A RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está enfrentando; olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se de que isso não durará para sempre.

resiliência

re·si·li·ên·ci·a

sf

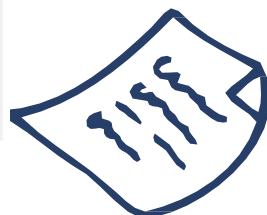
1 **Fís** Elasticidade que faz com que certos corpos deformados voltem à sua forma original.

2 **FIG** Capacidade de rápida adaptação ou recuperação.

ETIMOLOGIA

ingl *resilience*.

Fonte: Dicionário Michaelis





2. CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÃO

Buscar informações em fontes seguras é essencial. Mas cuidado para não ficar o dia todo ouvindo notícias e isso causar uma sensação de desconforto. Se informe, mas não deixe que essa seja a única atividade do dia. A seguir listamos algumas fontes confiáveis de informações:

Páginas do Ministério da Saúde:

<https://saude.gov.br>

<https://twitter.com/minsaude>

<https://www.facebook.com/minsaude/>

<https://www.instagram.com/minsaude/>

Portal especial com as últimas informações sobre a pandemia:

<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19>



2. CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÃO

New England liberou todos os artigos sobre Covid-19 gratuitamente:

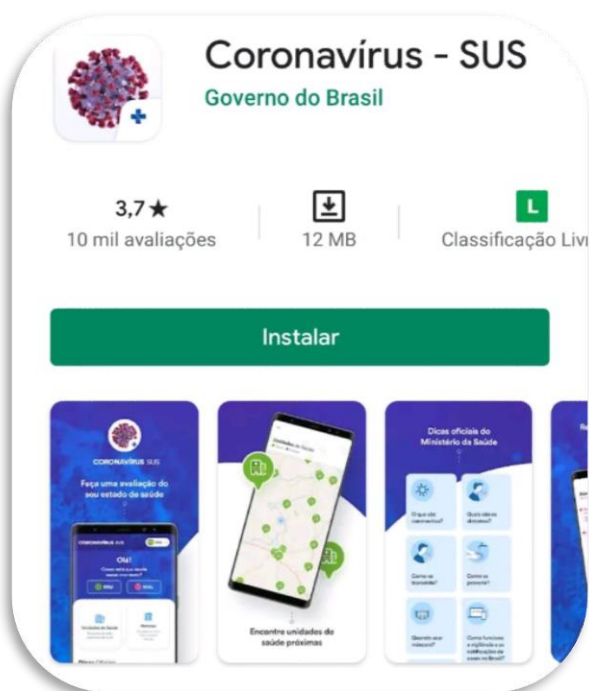
“A collection of articles and other resources on the Coronavirus (Covid-19) outbreak, including clinical reports, management guidelines, and commentary. All Journal content related to the Covid-19 pandemic is freely available.”

<https://www.nejm.org/coronavirus?cid=DM88311&bid=165326853>

Site que reúne informações em tempo real para pesquisa rápida de artigos indexados por temas: <http://pubcovid19.pt/temas.php>

Aplicativo desenvolvido pelo Ministério da Saúde:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>



Disponível em:



App Store



Google play



3. EXERCÍCIOS

Links para treinos gratuitos



Nike Training Club - aplicativo da Nike para realizar treinos em casa.

<https://www.nike.com.br/para-treinar/ntc/app-nike-training-club>

Nossa colaboradora Nathalia Gaspar publica em seu instagram **@nathalia_gaspar_rj** uma série de exercícios fáceis e simples, para se praticar nesse período de quarentena:

https://instagram.com/nathalia_gaspar_rj?igshid=1cphqc8iq442n





3. EXERCÍCIOS

Download gratuito na loja de aplicativos



Exercícios para Glúteos - Treino de B...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,7★ 16 MB 1 mi+



Espacate em 30 Dias - Espacate par...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,8★ 9,8 MB 5 mi+



Barriga Tanquinho em 30 dias - Trein...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,9★ 12 MB Escolha dos editores



Perda de peso para mulheres - Treino...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,8★ 11 MB 10 mi+



Treino para Braços - Exercícios de Bíc...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,7★ 12 MB 10 mi+



Exercícios de Kegel - suelo pélvico, Tr...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,8★ 7,8 MB 100 mil+



Treino de Prancha - Desafio de Pranc...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,9★ 12 MB 5 mi+



Treino em Casa para Mulheres - Fitne...

Leap Fitness Group • Saúde e fitness

4,8★ 13 MB 10 mi+

Disponível em:



App Store



Google play



3. EXERCÍCIOS

Download gratuito na loja de aplicativos



Exercícios de Alongamento - Torne-s...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 13 MB [ícone] 5 mi+



Exercícios em Casa - Sem Equipame...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 14 MB [ícone] Escolha dos editores



Correr e Caminhar, GPS Monitor de Tr...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,6 ★ 12 MB [ícone] 1 mi+



Perca Peso em 30 Dias para Homen...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 8,7 MB [ícone] 10 mi+



Treino para Mulheres - Fitness Femin...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 15 MB [ícone] 1 mi+



Treino para Altura - Aumento de Altur...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,6 ★ 8,5 MB [ícone] 10 mi+



Perca Gordura Abdominal Barriga Lisa

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 13 MB [ícone] 10 mi+



Treino para pernas - Pernas grossas ...

Leap Fitness Group · Saúde e fitness

4,8 ★ 11 MB [ícone] 1 mi+

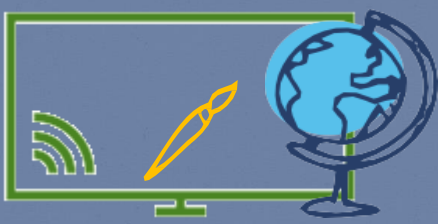
Disponível em:



App Store



Google play



4. Faça atividades que gosta e descubra novos hobbies

Listamos algumas atividades que podem ajudar a usar com mais eficiência o tempo:

4.1. Livros

4.2. Yoga

4.3. Meditação

4.4. Pintura

4.5. Jogos

4.6. Assista coisas diferentes

4.7. Museus

Tudo 100% gratuito e disponível para download.



4.1. LEITURA

Baixe os livros e aproveite!

A **Amazon** abriu a plataforma e os e-books são gratuitos (Boost Educacional). Acesse a Coleção completa em <https://amzn.to/2wDqnWU>.

Ou acesse por área:

📖 Administração, Negócios e Economia - 210 ebooks <https://amzn.to/2JfFmcr>

📖 Autoajuda - 108 ebooks <https://amzn.to/2UI4ViA>

📖 Computação, Informática e Mídias Digitais - 42 ebooks <https://amzn.to/2QKAVKC>

📖 Religião e Espiritualidade - 130 ebooks <https://amzn.to/33R8b8y>

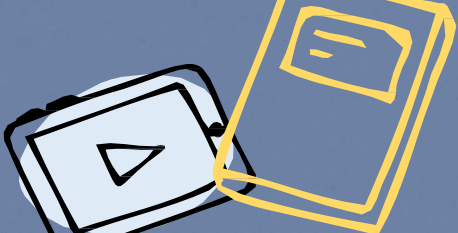
📖 Gastronomia e Culinária- 860 ebooks <https://amzn.to/3bsS9nG>

📖 Fantasia, Horror e Ficção Científica - 276 ebooks <https://amzn.to/2UlhBWM>

📖 HQs, Mangás e Graphic Novels - 52 ebooks <https://amzn.to/2UlhScg>

📖 Infantil - 109 ebooks <https://amzn.to/3bqxlyt>

📖 Política -205 ebooks <https://amzn.to/39mlaPi>



4.1. LEITURA

Baixe os livros e aproveite!

No site da **UNIRIO**, é possível encontrar dicas de leitura, de itens do acervo digital ou que estão disponíveis em acesso aberto e/ou domínio público.

<http://www.unirio.br/bibliotecacentral/dicas-deleitura?fbclid=IwAR1Hcps2euEsqeJEi5uvH4iobrLWF6K1KHyvBT5x6GAZkEM7s4FDA96fYAc>

Também é possível acessar a Estante Virtual que está em crescimento a cada atualização da seção das Dicas de Leitura.

<http://www.unirio.br/bibliotecacentral/estante-virtual>





4.2. YOGA

Aproveite para se exercitar e relaxar!



Yoga para iniciantes | Down Dog



Yoga - Lições - Aulas

DISPONÍVEIS EM:



App Store



Google play



4.3. MEDITAÇÃO

Diversos aplicativos gratuitos, aproveite!

ZEN



MEDITOPIA



LOJONG



CALM



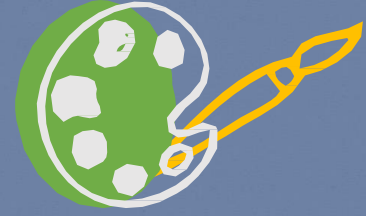
DISPONÍVEIS EM:



App Store



Google play



4.4. PINTURA

Baixe jogos pela sua loja de aplicativos!



E-book gratuito do ROMERO BRITTO para colorir

<https://britto.com/livro-de-colorir-gratuito/>



Cursos de desenhos e lettering oferecidos pela FABER CASTEL

<https://cursos.faber-castell.com.br/courses>



Pintura numerada pelo Aplicativo 'Happy Collor'. Disponível em:



App Store



Google play

4.5. JOGOS

Baixe jogos na sua loja de aplicativos!

Os jogos físicos ou de tabuleiro causam aglomeração de pessoas no mesmo ambiente e devem ser evitados. Aproveite e jogue online com os amigos e familiares.

GARTIC



STOP



PERGUNTADOS 1



PERGUNTADOS 2



PEAK



SUDOKU



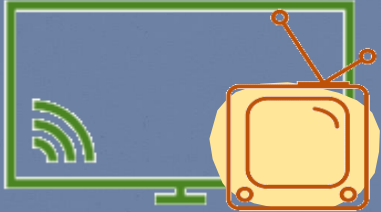
DISPONÍVEIS EM:



App Store



Google play



4.6. ASSISTA A CONTEÚDOS VARIADOS

Diversos canais liberados, aproveite!

As operadoras de TV, por assinatura, [Claro/NET](#), [Sky](#), [Vivo TV](#) e [Oi TV](#) decidiram liberar diversos canais gratuitamente para os atuais usuários, como parte dos esforços em meio à pandemia do novo Coronavírus.

Por meio do streaming Prime Vídeo, a empresa liberou uma gama de conteúdos gratuitos, que podem ser acessados pelo site “Assine **Amazon Prime**” para assistir a filmes e séries populares, incluindo Amazon Originals premiados e mais de 2 milhões de músicas sem anúncios. <https://www.amazon.com.br/prime>



4.7. MUSEUS

Museus com visitas virtuais, aproveite!



Louvre, Paris – França

<https://www.louvre.fr/en>



Pinacoteca, São Paulo – Brasil

<http://pinacoteca.org.br/>



Metropolitan, New York – EUA

<https://www.metmuseum.org>



**Art Institut of Chicago, Chicago -
EUA**

<https://www.artic.edu/>



Museu do Vaticano, Roma – Itália

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en.html>



Casa da Anne Frank, Amsterdam

<https://www.annefrank.org/en/museum/web-and-digital/>



4.7. MUSEUS

Museus com visitas virtuais, aproveite!



Museu d'Orsay, Paris - França

<https://m.musee-orsay.fr/>



**Museu Nacional de Antropologia,
Cidade do México - México**

<https://www.mna.inah.gob.mx/>



Galeria Uffizi, Florença - Itália

<https://www.uffizi.it/gli-uffizi>



**British Museum, Londres -
Inglaterra**

<https://www.britishmuseum.org/>



Museu da Acrópole, Atenas - Grécia

[https://www.theacropolismuseum.g
r/en](https://www.theacropolismuseum.gr/en)



**Hermitage Museum, São Petesburg
- Rússia**

<https://auth.hermitagemuseum.org>



5. CURSOS

Aproveite para colocar os estudos em ordem – Dicas de cursos.

Sempre tem aquele curso que você nunca teve tempo para fazer. Que tal aproveitar o tempo em casa para melhorar o currículo e de graça!



**INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**
Rio Grande do Sul



ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA





5.1. UNA-SUS

A Plataforma Arouca é um sistema de informação que concentra o histórico educacional e profissional daqueles que atuam na área da saúde, funcionando como um cadastro único do profissional no UNA-SUS.

Cursos EAD

- Políticas Públicas no enfrentamento da violência por parceiro íntimo - 30 horas com certificado.

<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45166>

- Cuidadores e a Atenção Domiciliar - 30 horas com certificado.

<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/6379>

- Cuidado à Pessoa com Multimorbidade e Polimedicamentos – 45 horas com certificado.

<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45522>





5.1. UNA-SUS

- ❑ Urgência e Emergência no SUS: história e marcos legais – 15 horas com certificado.
<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/46021>
- ❑ Saúde da População Negra - 45 horas com certificado.
<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45294>
- ❑ Gestão da Clínica na Atenção Básica – 45 horas com certificado.
<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45105>
- ❑ Hemograma, Anemia e Linfadenopatia – 30 horas com certificado.
<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/35969>
- ❑ Saúde da Mulher – 60 horas com certificado.
<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45784>





5.2. AVA-SUS

Os cursos são ofertados por instituições de ensino com referência em educação a distância.

Cursos EAD:

- Atenção à Saúde da pessoa privada de liberdade - 30h com certificado.

<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=288>

- Feridas e Curativos na Atenção Primária à Saúde - 30h com certificado.

<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=285>

- Controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Atenção Primária à Saúde - 30h com certificado.

<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=266>

- O cuidado de pessoas com HIV/aids na Atenção Básica - 120h com certificado.

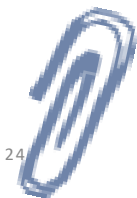
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=241>





5.2. AVA-SUS

- Saúde Indígena: Interculturalidade em Rede - 50h com certificado.
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=230>
- Atenção à saúde da criança: Crescimento e Desenvolvimento - 30h com certificado.
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=265>
- Vírus respiratórios emergentes, incluindo a COVID-19 - 4h com certificado.
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=320>
- Suporte Básico de Vida - 30h com certificado.
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=174>
- Atenção à Saúde do Idoso na Atenção Primária à Saúde - 30h com certificado.
<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=273>





5.3. IFF

Instituto Nacional da Saúde da
Mulher da Criança e do
Adolescente Fernandes Figueira

Encontro com especialistas (palestras online):

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/>

- ❑ 30/04 - Vigilância da Mortalidade Materna no Brasil. Sandra Valongueiro Alves, *Médica e Pesquisadora - UFPE*. Hora: 15h

- ❑ 05/05 - Atendimento ao Binômio Mãe-Bebê entre o 3º e o 5º dia de vida. Paulo Bonilha, *Médico Pediatra - Unicamp*. Hora: 15h





5.4. Centro Paula Souza (CPS)

Cursos EAD do CPS estão disponíveis em:

<https://mooc.cps.sp.gov.br/ead/>

- Mercado de trabalho
- Arduíno
- Gestão de Pessoas
- Design Thinking
- Canvas
- Design e Photoshop
- Gestão de Tempo
- Vendas
- Gestão de conflitos
- Felicidade





5.5. Fundação Getulio Vargas

O FGV Online foi pensado para quem necessita de flexibilidade na hora dos estudos e valoriza a excelência e qualidade na formação profissional.

Cursos EAD:

Área: economia e finanças

- Como gastar conscientemente - 8 horas. Com opção de obter Declaração emitida pela FGV.

<https://educacaoexecutiva.fgv.br/cursos/online/curtamediaduracaoonline/com-o-gastar-conscientemente>

- Como organizar o orçamento familiar - 12 horas. Com opção de obter Declaração emitida pela FGV.

<https://educacaoexecutiva.fgv.br/cursos/online/curtamediaduracaoonline/com-o-organizar-o-orcamento-familiar>





5.5. Fundação Getulio Vargas

Área: liderança de pessoas

- ❑ Contexto e importância dos Recursos Humanos - 5 horas. Com opção de obter Declaração emitida pela FGV.

<https://educacaoexecutiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao-online/contexto-e-importancia-dos-recursos-humanos>

Área: Marketing e Vendas

- ❑ Redes Sociais: Conceitos e organização - 5 horas. Com opção de obter Declaração emitida pela FGV.

<https://educacaoexecutiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao-online/redessociais-conceitos-e-organizacao>

- ❑ Gestão de Vendas: Noções Básicas de Criação de Estratégia - 5 horas. Com opção de obter Declaração emitida pela FGV.

<https://educacaoexecutiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao-online/gestao-de-vendas-nocoes-basicasdecriacaodeestrategia>





5.6. Fiocruz Campus Virtual

Cursos de capacitação à distância e gratuitos:

<https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/>

Abordagem familiar e manejo das fragilidades e da rede de apoio - 12 horas. Com certificado.

[https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no de/58434](https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no%20de/58434)

Atenção integral às crianças com alterações do crescimento e desenvolvimento, relacionadas às infecções Zika e Storch. 30 horas com certificado.

[https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no de/58400](https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no%20de/58400)

Atualização do manejo clínico da influenza - 6 horas com certificado.

[https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no de/58493](https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=no%20de/58493)





5.6. Fiocruz Campus Virtual

- Caderneta de saúde da pessoa idosa - 30 horas com certificado.

<https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=node/58433>

- Manejo da coinfeção tuberculose-HIV (TB-HIV) - 60 horas com certificado.

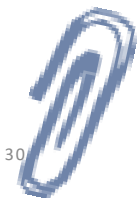
<https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=node/58516>

- Manejo do sarampo nos serviços de saúde - 60 horas com certificado.

<https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=node/58141>

- Saúde da população negra - 45 horas com certificado.

<https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/?q=node/58435>





5.7. Instituto Federal Rio Grande do Sul

Área: Ambiente e Saúde

<https://moodle.ifrs.edu.br/course/index.php?categoryid=149>

- Primeiros socorros para profissionais de saúde. Inscrições até 30/06. Curso de 40 horas com certificado.
- Saúde Ocupacional. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.

Área: Informática

<https://moodle.ifrs.edu.br/course/index.php?categoryid=79>

- Banco de Dados. Inscrições até 30/06. Curso de 20 horas com certificado.
- CSS: folhas de estilo. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- HTML: introdução ao desenvolvimento de páginas web. Inscrições até 30/06. Curso de 20 horas com certificado.





5.7. Instituto Federal Rio Grande do Sul

Área: Idiomas

<https://moodle.ifrs.edu.br/course/index.php?categoryid=81>

- Espanhol 1. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Espanhol 2. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 1. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 2. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 3. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 4. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 5. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Inglês 6. Inscrições até 30/06. Curso de 30 horas com certificado.
- Libras: compreensão básica. Inscrições até 30/06. Curso de 90 horas com certificado.





5.8. Hospital Albert Einstein

O ensino EAD Einstein investe constantemente em inovação tecnológica e em modernos métodos de aprendizagem.

- Aleitamento materno - Anatomia da mama e as fases da produção do leite materno. 10 minutos com Declaração de Participação.
https://ensino.einstein.br/aleitamento_materno_-_anatomia_da_mama_e_as_p2698/p
- Noções Básicas de Diabetes – 1 hora com Declaração de Participação.
https://ensino.einstein.br/nocoas_basicas_de_diabetes_p2599/p
- Emergências Pediátricas - 4 horas com Declaração de Participação.
https://ensino.einstein.br/emergencias_pediaticas_p2626/p



5.8. Hospital Albert Einstein

- Segurança do Paciente – Prevenção e Controle de Infecção – 20 minutos com Declaração de Participação.

[https://ensino.einstein.br/seguranca do paciente prevencao e control p2597/p](https://ensino.einstein.br/seguranca_do_paciente_prevencao_e_control_p2597/p)

- Ventilação Mecânica – 1 hora com Declaração de Participação.

[https://ensino.einstein.br/ventilacao me canica p2593/p](https://ensino.einstein.br/ventilacao_mecanica_p2593/p)

- Educação em Saúde - Aspectos básicos de desenvolvimento infantil e a vulnerabilidade social. 5 horas com Declaração de Participação.

[https://ensino.einstein.br/educacao em saude - aspectos basicos do des p2723/p](https://ensino.einstein.br/educacao_em_saude_-_aspectos_basicos_do_des_p2723/p)

- Cetoacidose Diabética - 40 minutos com Declaração de Participação

[https://ensino.einstein.br/cetoacidose di abetica p2617/p](https://ensino.einstein.br/cetoacidose_diabetica_p2617/p)





6. TENTE ESTABELEECER UMA ROTINA

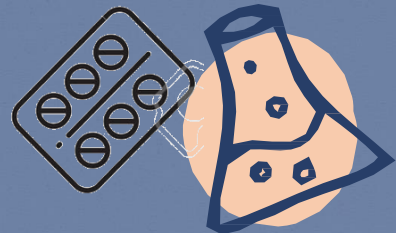
Existem alguns cursos online que podem ajudar a abrir a mente e colocar tudo no devido lugar.

No Centro Paula Souza (CPS) <https://mooc.cps.sp.gov.br/ead/>, por exemplo, você pode encontrar cursos de Gestão de Tempo e outro de Felicidade.

Alguns perfis nas redes sociais também ajudam nessa elaboração de rotina e organização da casa como por exemplo:

<https://instagram.com/organizandocomraquel?igshid=1sxys4lytt6wu>

https://instagram.com/organizando_com_elas?igshid=1tly0398wpode



7. NÃO PARE SEU TRATAMENTO DE SAÚDE

Sentir-se nervoso ou ter medo é normal. Mas se estiver em tratamento médico, não interrompa a medicação e entre em contato com seu médico. Ligações e mensagens são agora mais adequados, caso perceba uma piora nos sintomas ou tenha dúvidas.



8. CONECTE-SE COM PESSOAS

Existem diversas formas de não ficar sozinho e sem desrespeitar o distanciamento social:

O 'ANJO'

É uma campanha de conscientização focada na sua rede de contatos. Perto de você existe um idoso que mora sozinho e que vai ficar muito feliz em ser seu protegido.

<http://saudeeenvelhecimento.com.br/anjo/>

A 'HUMAN ONLINE'

Uma plataforma virtual tem feito sucesso neste período de isolamento social. A plataforma permite que você se conecte, por vídeo, com alguma outra pessoa de qualquer lugar do mundo, por um minuto.

<https://www.human.online/>



8. CONECTE-SE COM PESSOAS

WHATSAPP

Limitado a quatro pessoas por vídeo chamada.

Abra a janela de conversa com um dos seus contatos no WhatsApp. Clique no ícone de câmera que fica no canto superior direito. Inicie a chamada em vídeo. Clique em +, no canto superior direito, para adicionar mais pessoas (no máximo três).

INSTAGRAM

Limitado a seis pessoas por vídeo chamada.

Ao entrar no Instagram, clique no ícone de mensagem direta (seta), no canto superior direito da tela inicial. Toque no ícone da câmera no canto superior direito. É possível adicionar mais cinco pessoas.

FACEBOOK MESSENGER

Limitado a 50 pessoas por videochamada. Selecione as pessoas ou o grupo e clique no ícone da câmera. Caso você selecione mais de seis pessoas, a tela só mostra quem estiver falando na hora.



9. PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se as propostas anteriores não resolveram e você sente que precisa de ajuda de profissionais, utilize esses canais:

O CVV – **Centro de Valorização da Vida** realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Telefone: 188.

<https://www.cvv.org.br>/<https://www.instagram.com/cvvoficial>/<https://www.facebook.com/cvvoficial/>





9. PEÇA AJUDA SE PRECISAR

No Vita Alere - os fundadores do **Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio** são especialistas que trabalham com a prevenção do suicídio e com o processo de luto, além de serem acadêmicos que têm produção literária e acesso aos instrumentos de avaliação e intervenção em pacientes e familiares.

<https://vitaalere.com.br/https://www.instagram.com/vitaalere/https://www.facebook.com/vitaalere/>





10. COMPARTILHE

No Blog da "Fábrica de Cuidados " há várias informações sobre cuidados de higiene, uso de máscaras, e outros assuntos importantes sobre a prevenção de Covid-19.

A Fábrica de Cuidados é um programa de Extensão da EEAP/UNIRIO e possui diversas ações de saúde para a comunidade.



<https://fabricadecuidadosunirio.wordpress.com/>



10. COMPARTILHE

Quando ajudamos o próximo
estamos plantando o bem para
depois colher um mundo melhor!

(Autor desconhecido)



MENTE E CORPO ATIVOS: Dicas de atividades a distância em tempos de isolamento social

