



**Cartilha de  
orientação para  
quarentena**

*Centro Cuidar* 



# Olá!

**Preparamos essa cartilha para ajudar você nesse período de quarentena.**



O isolamento social, como prevenção à Covid-19, tem mudado a rotina das pessoas, em suas variadas faixas etárias. E se aproveitarmos o momento para repensar nosso dia a dia? A ocupação de forma mais produtiva possível e a reorganização do tempo sem deixar de realizar atividades cotidianas são algumas idéias.

# Atenção! Você é responsável pelo seu cuidado.



O cuidado e atenção à saúde mental é fundamental, principalmente neste período de pandemia. O objetivo deste material é oferecer sugestões de atividades para enfrentarmos juntos esse momento.

1

Tente se manter **calmo e confiante**: O pensamento constante sobre a doença pode fazer com que você se sinta nervoso, agitado, ansioso e tenso.

2

**Filtre as informações** que chegam até você. É importante estar sempre atento e ciente que nem tudo que lemos ou ouvimos é verdade. **Notícias falsas** podem aumentar o pânico, confundir e nos fazer agir contra o recomendado.

3

**Se cuide!** Além de seguir as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) de isolamento social, lave as mãos constantemente, evite tocar olhos, nariz e boca e se alimente bem, de forma nutritiva.

# 4

**Adapte a rotina:** apesar de ficar em casa, tente continuar com os hábitos do dia a dia, se alimentar, fazer exercícios e outras atividades nos horários de costume.

# 5

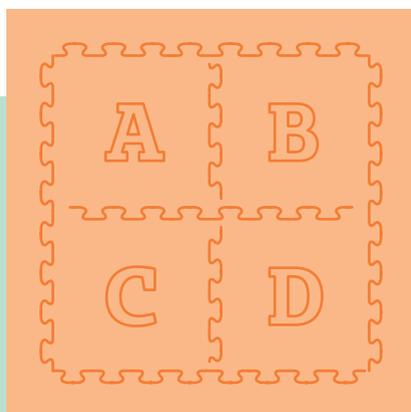
**Continue se exercitando!** As atividades físicas são importantes para evitar o estresse e diminuir a ansiedade. Vale dançar, adaptar os exercícios feitos na academia para dentro de casa, correr e brincar com as crianças... **o importante é não ficar parado!**

# 6

**Aproveite a quarentena!** Utilizar esse tempo para fazer coisas que você gosta e que te trazem prazer, como: culinária, assistir TV, dançar. Vale tudo para espantar o pânico e o estresse e se divertir!

# 7

**Importante!** Se você foi diagnosticado com Covid-19 ou faz parte do grupo de risco (*idosos, pessoas imunossuprimidas, com doenças cardiorespiratórias, diabéticos, etc*), não tenha medo, siga as instruções dos profissionais de saúde e **cuide-se!**





## Apresentamos dicas super legais para se divertir sem deixar o aprendizado de lado!



- 1 Escutar e cantar músicas além de muito divertido, estimulam nossa memória de longo e curto prazo e a memória afetiva!
- 2 Que tal organizar aquelas fotos de família?! Estimula organização do pensamento e planejamento e reserva cognitiva (lembrança dos nomes das pessoas, de lugares por onde passou).
- 3 Dançar ao som das músicas preferidas nos mantém em forma, estimulando nosso corpo em sintonia com a mente.
- 4 Fazer um diário, escrevendo nele sua história, estimula a recordação de fatos marcantes da nossa vida.
- 5 Conversar com familiares e amigos: É muito bom colocar o papo em dia e estimular nossa memória numérica, além de diminuir o isolamento social.
- 6 Jogar dominó, bingo, baralho, dama, palavra cruzada, jogo da velha. Os jogos são muito legais para estimular nossa memória operacional ou de trabalho e raciocínio lógico.



**Material elaborado por:**  
Unimed Volta Redonda  
Centro Cuidar  
Equipe de Promoção à Saúde  
Setor de Terapia Ocupacional

**Profissionais:**  
Cristiane Alencar  
Renata Lima  
Thaiza Lopes  
Verônica Brandão

**#unimedvr**  
**#fiqueemcasa**  
**#centrocuidar**

*Centro Cuidar* 

**Dr. Vitorio Moscon Puntel**  
Diretor Técnico Médico  
CRM-RJ: 5245667-D/RQE9540

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

