

😊 CAÇA PALAVRAS: BRILHANTE MENTE 🩺

Durante a pandemia causada pelo novo coronavírus, medidas de separação física como isolamento social, quarentena e distanciamento social tornaram-se necessárias para a contenção da doença, pela falta de tratamento e vacina. Embora essas medidas sejam as únicas cientificamente comprovadas para a prevenção e da doença e do colapso do Sistema de Saúde, ela pode impactar na saúde mental de todos nós. Por isso, precisamos estar atentos às possíveis consequências psicológicas e manter um comportamento que favoreça nossa saúde mental. Encontre as palavras no quadro abaixo (elas estão na vertical, na horizontal ou na diagonal). Elas podem estar ao contrário:

1. Evite o sedentarismo! 
2. Que tal preparar as refeições?
3. A tecnologia no traz muitas facilidades, mas a moderação no uso de eletrônicos é muito importante!
4. Aproveite o tempo de afastamento para conhecer e apreciar a si mesmo
5. A rotina de sono à noite é essencial para a restauração da energia, aprendizado e regulação dos hormônios
6. O planejamento ajuda a enfrentar o estresse. 
7. Exercite seu cérebro com uma leitura prazerosa
8. Explore a relação com as pessoas próximas
9. Atividades de respiração e meditação auxiliam no controle do estresse
10. Modere o tempo gasto e a quantidade de canais de informação e comunicação
11. Modere a bebida alcóolica e abuse de bebidas naturais
12. Se sentir-se muito angustiado por muito tempo, não hesite em pedir ajuda!
13. Crie um cronograma de suas atividades, para não sobrecarregar seu dia. 



1. movimento-se, 2. cozinha, 3. descansar 4.auto cuidado, 5. durma bem, 6.rotina, 7.livros, 8.família, 9.relaxamento, 10. notícias, 11.água, 12.SUS, 13.planejamento

Referência: Saúde Mental e Atenção Psicossomal na Pandemia COVID-19. A quarentena na COVID-19: Orientações e Estratégias de Cuidado. FioCruz, 2020.

Autora: Elaine Cristina Albergoni; Arte: Ísis Venturi Biembengut



17ª SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA
Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira



Ministério da Saúde
FIOCRUZ - PARANÁ
Instituto Carlos Chagas

