

# Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena



O valor da vida

# Maslow desenvolveu uma teoria chamada de Hierarquia das Necessidades

Segundo Maslow, não se passa para um nível superior de busca de atendimento de necessidades, sem atender níveis anteriores:

**nossos comportamentos obedecem a essa hierarquia.**



## Prioridades:

---

- 1- ok
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

A partir dessa ideia, se pode ter clareza de que o primeiro **degrau** da escala de todas as nossas necessidades...

**É a vida!**

Este  
“degrau”  
nem  
precisa  
explicação

É simples decidir que  
comportamento adotar:  
**priorize a vida!**



*Valorize  
a **Vida**  
como a base  
de todas as  
nossas  
necessidades*

 *Fique  
em  
Casa*



Tomadas de decisão exigem olhar nossas prioridades:

**olhe a vida como prioridade**

- Quando você usa medidas de combate à COVID-19, está priorizando a vida.
- Ao insistir com idosos para permanecerem em casa, você está priorizando a vida.
- Ao checar se uma informação sobre covid-19 se apoia em fonte de profissionais de saúde, sendo confiável, está defendendo a vida!
- Ficando em casa, de fato, está cuidando da vida!

# Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

[casst-progep@ufrj.br](mailto:casst-progep@ufrj.br)



CASST

 [casst-progep@ufrj.br](mailto:casst-progep@ufrj.br)  
 @casstufrj