

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

2

SAÚDE MENTAL e SOLIDARIEDADE



- Ajudar alguém faz bem!!!
- Ser útil faz o tempo passar sem percebermos.
- Dê assistência a quem precisa através de apoio, otimismo e ajuda logística para o período da quarentena.
- O otimismo com cuidados responsáveis será excelente!



- Perceba as necessidades dos outros e seja gentil numa corrente de solidariedade para o enfrentamento do covid-19. Isso vale também para as conversas pelas redes sociais!
- Quando for ao mercado, pergunte aos vizinhos se precisam de algum produto, deixe na porta deles e depois receba além o dinheiro, muito carinho e gratidão!!!



- Não se cobre demais. Nem tudo poderá ser feito no mesmo ritmo e com a mesma qualidade. Tudo é novo e diferente na quarentena.
- Somos pais em trabalho remoto, higienizando a casa, tendo de ensinar conteúdo da escola aos filhos, cuidando dos pais idosos, entre outras condições.....



- Estamos todos aprendendo a viver em quarentena.
- Seja solidário com você também!!!
- Reserve um momento seu, para cuidados a você.
- O que fará por você hoje?

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde do trabalhador da UFRRJ. Contem conosco.

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

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

casst-progep@ufrrj.br



CASST
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

CASST

✉ casst-progep@ufrrj.br
f @casstufrrj