



Estilo de Vida e Bem-Estar

A pandemia nos ensinou a valorizar o tempo, o autocuidado e a saúde. Alimentação equilibrada, atividade física e momentos de lazer são fundamentais para uma vida mais leve e saudável.



Solidariedade e Comunidade

A empatia e a cooperação se tornaram ainda mais importantes. Participar de ações solidárias, apoiar vizinhos e compartilhar informações confiáveis fortalece nossa rede de apoio.



Relações e Convivência

O isolamento afetou nossas relações familiares e sociais. Reaprender a conviver, respeitar os limites dos outros e fortalecer os laços é parte importante da reconstrução do bem-estar coletivo.



Juntos Somos Mais Fortes!

A vida pós-COVID exige paciência, cuidado e união. Cada passo conta. Cuide de você, cuide do outro, e vamos construir um futuro mais saudável e solidário!

Mais informações



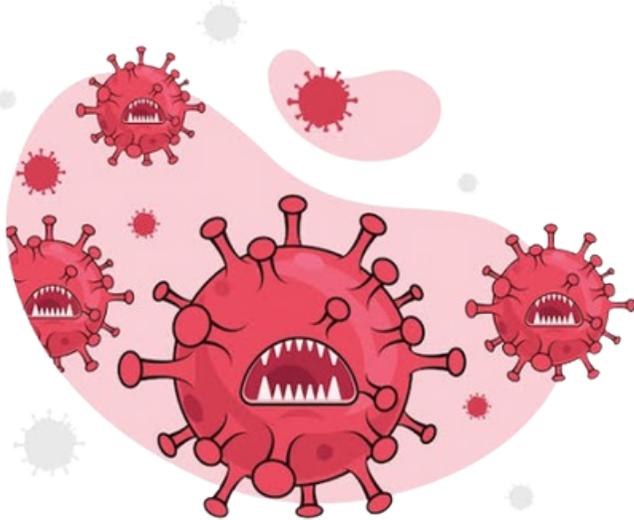
Sintomas Pós COVID

O que voce precisa saber!!!



Síndrome Pós COVID

Mesmo depois de passar pela COVID-19 e testar negativo para o vírus, algumas pessoas continuam sentindo sintomas que não desaparecem.



Ela pode afetar pessoas de todas as idades, mesmo quem teve casos leves da doença.

Sintomas Pós COVID

Fadiga intensa



Tosse persistente



alteração no sono



Qualidade de Vida Pós-COVID

Cuidar de Si e do Outro



Saúde Mental: Falar é o Primeiro Passo

Muitas pessoas enfrentaram ansiedade, tristeza e solidão na pandemia. É normal sentir-se sobrecarregado. Buscar apoio psicológico, conversar com amigos e atividades comunitárias faz diferença.



Cuidados com a Saúde Física

Alguns sintomas da COVID-19 podem persistir por semanas ou meses. Retomar o acompanhamento com profissionais da saúde (exames, consultas) e manter hábitos saudáveis é essencial para recuperar a saúde.