

A pandemia da COVID-19 teve início em 2020, e é ocasionada por um coronavírus que acomete o sistema respiratório. Esse vírus apresentou ser mais potente com determinados grupos de risco, dentre eles: os idosos. Com isso, o isolamento social é fundamental para a proteção de sua saúde!

## “Mas o isolamento social é simples assim?”

Sabemos que não...

O isolamento social pode desencadear problemas à saúde mental, como:

Ansiedade

Depressão

Síndrome do Pânico

Vamos descobrir o que você, idoso, pode fazer para cuidar de sua saúde mental?



O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio de forma voluntária e gratuita. Precisa conversar? Faça uma ligação ou acesse:



188

Aponte a câmera do seu celular aqui



Ei, você com mais de 60 anos!

## Como está a sua saúde mental?



### Acadêmicos:

Anna Clara de Jesus

Gabriel Fonseca de Souza

Gabriele Carvalho

Julia Silva

Luna Reis

Nathália Marçal

Prof<sup>as</sup>: Janaína Fabri, Eliane Ramos e Rose Rosa

## VOCÊ QUE MORA SOZINHO...

Medita

Pratique  
exercícios

Leia

Se alimente de  
forma saudável



## VOCÊ QUE MORA COM FAMÍLIA...

Cozinhem  
juntos

Conversem

Proporcionem  
jogos  
interativos

Façam alguma  
atividade que  
sintam prazer



## PARA O CASAL...

Façam  
atividades  
juntos

Adotem um  
pet



Mantenham o  
companheirismo



Aprendam novas  
tecnologias



## PARA OS CUIDADORES DE IDOSOS...

Para os cuidadores de idosos que mantêm contato em domicílio ou Instituições de Longa Permanência, é importante manter sempre a higiene, para segurança tanto do idoso, quanto do cuidador ou acompanhante.

Mas além da segurança em higiene, é fundamental que, neste momento de fragilidade, os idosos não se sintam presos ou sem autonomia.

Então... mantenha-os na ativa! Incentive o cuidado por plantas, preparo de refeições e higiene pessoal.

