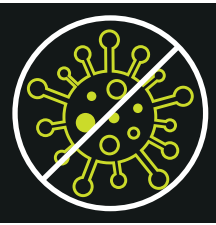


# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19 EM BELO HORIZONTE



## A PANDEMIA AINDA NÃO ACABOU

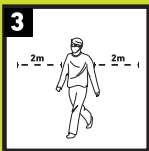
Ajude a salvar vidas. Faça sua parte.



**1** Use máscara.



**2** Saia de casa somente quando necessário.



**3** Mantenha a distância mínima de 2 metros das outras pessoas.



**4** Higienize as mãos com sabão ou álcool 70%.



**5** Ao tossir ou espirrar, use o braço para tapar a boca ou o nariz.

 [pbh.gov.br/saude](http://pbh.gov.br/saude)

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO (SIPAT) 2021

## SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

APÓS MAIS DE UM ANO DE CONVÍVIO SOCIAL LIMITADO, PEQUENAS AÇÕES PODEM MELHORAR SEU DIA A DIA.

### VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ

Há muitas pessoas enfrentando situação semelhante à sua. Evite comparações. Busque formas de lidar com o momento.

### NADA DE DROGAS

Álcool, cigarro e outros vícios não vão ajudar. Proteja sua saúde física e mental.

### SELECIONE A INFORMAÇÃO

Fuja de notícias falsas e procure leituras, vídeos ou podcasts que revigorem seu astral. Faça um filtro, conforme seu estado de espírito.

### BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

Se estiver em sofrimento intenso, procure um psicólogo ou psiquiatra. Há especialistas atuando em atendimento on-line para facilitar.

### RESERVE UM TEMPO PARA VOCÊ

A vida não é feita apenas de obrigações. Relaxe: ouça música, medite, assista a um bom filme, leia livros, pratique atividades físicas com segurança.

### DESCANSE

O sono colabora para a estabilidade emocional.

### ESTA É UMA FASE NOVA

É normal se sentir triste e sem paciência.



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE  
GOVERNANDO PARA QUEM PRECISA



## VIVA E ENVELHEÇA COM MAIS FELICIDADE

**A EXPECTATIVA DE VIDA DO BRASILEIRO VEM AUMENTANDO.**

**CONTUDO, A LONGEVIDADE PRECISA ESTAR ACOMPANHADA DE SAÚDE.**



### CONFIRA ESTAS DICAS:

- Coma mais frutas, verduras e legumes. Evite alimentos gordurosos, com excesso de açúcar ou aqueles muito processados como os embutidos: salsichas, salames, linguiças e presuntos.
- Hidrate-se: tome água e sucos naturais.
- Realize consultas médicas regulares e exames periódicos para a prevenção de doenças.
- Proteja sua pele. Use filtro solar e cremes hidratantes conforme a ocasião.
- Exercite-se com cuidado e orientação adequada.
- Mantenha a casa limpa e arejada.
- Tenha bom relacionamento com outras pessoas. Desfrute momentos de lazer.

## USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR

**A INTERNET, OS COMPUTADORES E OS SMARTPHONES VIERAM PARA FACILITAR A VIDA. O USO RACIONAL DESSES RECURSOS VAI PROTEGER A SUA SAÚDE.**

### BENEFÍCIOS

- Aplicativos de bancos, de compras e de pesquisas que agilizam as ações do dia a dia.
- Acesso a entretenimento como vídeos e jogos.
- Localização de endereços e imagens do mundo.
- Comunicação rápida e eficiente em tempo real, inclusive com pessoas queridas.
- Resultados de exames e outros certificados digitais que evitam gasto de papel.
- Novas formas de trabalho e renda.

### MALEFÍCIOS

- Dependência de estar conectado, vício.
- Sedentarismo que pode gerar danos físicos e psicológicos.
- Falta de atenção e dificuldade para concentrar e dormir.
- Exposição exagerada nas redes sociais com falseamento da realidade.
- Crimes cibernéticos.
- Isolamento social.



## SAÚDE FINANCEIRA

**SAIBA ADMINISTRAR RACIONALMENTE SEUS RECURSOS, SEUS INVESTIMENTOS E SEU CONSUMO.**

A situação atual é desafiadora. Muitas famílias perderam parte de suas rendas. Agora, mais do que nunca, o equilíbrio das finanças irá refletir em seu bem-estar geral.



### 1- TENHA EM MENTE O QUANTO GANHA E O QUANTO GASTA

Este é o primeiro passo para quem deseja se organizar: identificar o que entra e o que sai de sua conta. Anote o salário e as despesas mensais em uma planilha ou caderneta (água, luz, telefone, internet, supermercado, aluguel e outras obrigações fixas) para saber o que poderá desembolsar com aquisições extras. Atenção aos gastos com o cartão de crédito.

### 2- ESTABELEÇA METAS DE CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO

Ter objetivos é essencial para se manter motivado. As pequenas conquistas a curto prazo podem servir como incentivo para alcançar metas maiores no decorrer do tempo.

### 3- MESMO QUE PAREÇA DIFÍCIL, PROCURE TER UMA RESERVA FINANCEIRA DE EMERGÊNCIA, POUPANÇA OU OUTRO INVESTIMENTO

Imprevistos acontecem. Doenças, viagem de última hora, compromissos familiares, reparos na casa ou no automóvel. Ter algum dinheiro guardado pode evitar dor de cabeça com empréstimos ou outras alternativas que tragam prejuízos futuros como o pagamento de taxas de juros altos em instituições de crédito.