



**DSQV**  
Departamento de Saúde e  
Qualidade de Vida



**ABRIL**  
**2020**

**EDIÇÃO**  
**Nº 05**

**#FICAEMCASAUFAM**

**#tamojuntoufam**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

**Olá, como você está?**  
Esperamos que esteja bem.

Pensando sobre esse novo momento, optamos por conversar com você de uma forma diferente, cumprindo as orientações de distanciamento social.

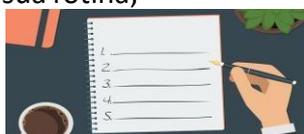
Primeiro queremos compartilhar algumas dicas e no final tem um link onde você pode nos ajudar a construir e disseminar informação útil, ele vai estar presente em diversos *Cards* da CDS, responda quantas vezes quiser, clica lá ;)

Caso se sinta à vontade, teste estas dicas, mas lembre-se de fazer em seu tempo e somente aquilo que lhe fizer bem. Estas alternativas são só possibilidades e você é a melhor pessoa para aperfeiçoá-las:

- 1. Crie sua própria rotina** - pense em tudo que necessita fazer e estabeleça horários para realizar, isto vai ajudar sua mente e seu corpo a se organizarem;



- 2. Faça um lista de coisas que deseja fazer em casa** - (organizar/limpar/consertar/cuidar) e inclua na sua rotina;



- 3. Determine horário específico para se informar**, evite ficar o dia todo em contato com as informações seja por tv ou celular. Isto vai ajudá-lo/la a manter a calma frente aos novos desafios;



- 4. Lembre-se de ter um tempo só com você** - pesquise por informações sobre como orar/meditar/relaxar (independente de crença/religião) e exercite esse momento;



- 5. Separe um tepinho pra conversar com a família e amigos** - o isolamento é social e não afetivo.



Queremos saber como você está de verdade,  
então clica no link:

<https://forms.gle/trSgQx6t4PDBVNVM7>  
são só 3 perguntinhas ;)



Contatos disponíveis em dias úteis  
das 08h às 17h:

[cdsprogesp@ufam.edu.br](mailto:cdsprogesp@ufam.edu.br)

WhatsApp: 99318-2983