

INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

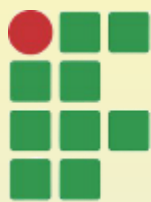
Campus Princesa Isabel

SETOR MÉDICO - COPAE-PI

VIDA SAUDÁVEL NA QUARENTENA

**Como manter hábitos saudáveis
durante o isolamento social**





VIDA SAUDÁVEL NA QUARENTENA

Organize seu tempo, mantendo sempre uma rotina.



Mantenha uma alimentação balanceada, com horários regulares.

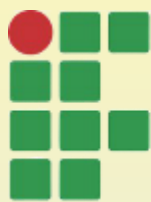


Beba bastante água.



Regularize seu tempo de sono.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

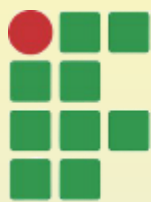
Campus Princesa Isabel

SETOR MÉDICO - COPAE-PI

VIDA SAUDÁVEL NA QUARENTENA

- ❑ Inclua pelo menos 30 minutos do seu dia para realizar atividade física em casa (sugestões: exercícios de alongamento, dançar, pular corda...).





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

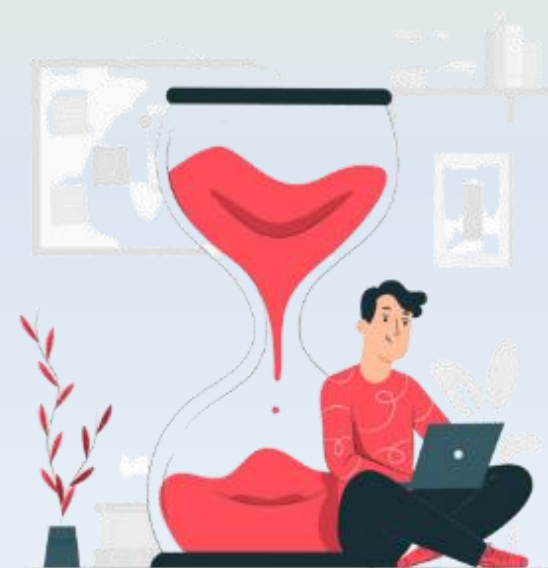
Campus Princesa Isabel

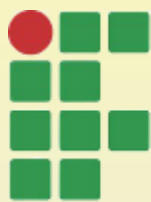
SETOR MÉDICO - COPAE-PI

VIDA SAUDÁVEL NA QUARENTENA

- ❑ **Evite o excesso de informações** – separe um horário do dia para ler as notícias, mas não esqueça de checar a veracidade do conteúdo.

- ❑ **Estabeleça horários de exposição a eletrônicos.**





INSTITUTO FEDERAL

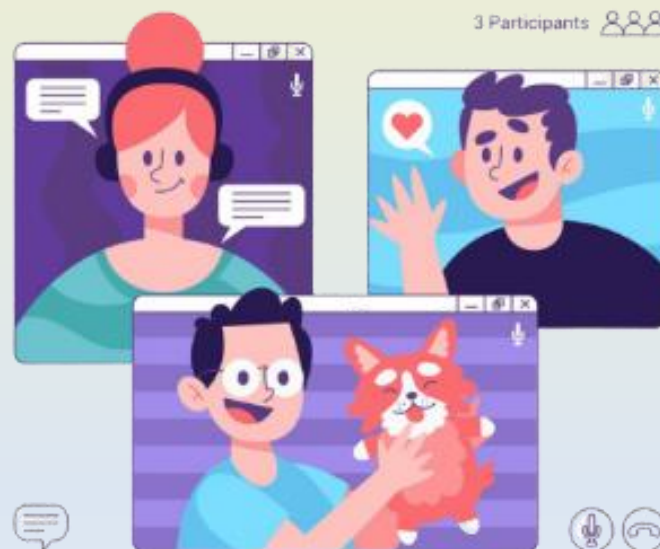
Paraíba

Campus Princesa Isabel

SETOR MÉDICO - COPAE-PI

VIDA SAUDÁVEL NA QUARENTENA

Aproxime-se de quem está longe - converse com amigos e familiares através de chamadas e videochamadas.



Aproveite os momentos em casa junto da família.



Fique em casa, mas se precisar sair, use máscara!

#fiqueemcasa #vaipassar #juntossomosmaisfortes