

# Atividade Extracurricular

Ensino Médio da EJA (1º ao 3º ano)

## Física

Prof<sup>a</sup> Pâmela Gonçalves



Infelizmente, considerando a propagação da Covid-19, o mundo tem passado por momentos difíceis, muitas pessoas estão com a sua saúde mental abalada. Por esse motivo é muito importante estarmos atentos as necessidades sociais e individuais.

Você sabe o que é saúde mental?

É o bem estar psicológico. É saber lidar com o estresse, ansiedade, rir nos momentos certos, entre outras coisas.

Para melhorar a nossa saúde mental, a Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe algumas medidas:

- 1 - Não ser preconceituoso;
- 2 - Não rotular as pessoas;
- 3 - Evitar bombardeios de informações e as Fake News;
- 4 - Orientar as crianças e ensinar a lidar com as emoções;
- 5 - Ter paciência com os idosos;
- 6 - Fazer atividades que gostem;
- 7 - Usar a tecnologia a seu favor aproveitando para entrar em contato com as pessoas;
- 8 - Manter uma rotina.

Nesse período, por causa do avanço de contaminação do Coronavírus, o Brasil enfrenta uma quarentena, que precisa ser respeitada com responsabilidade.



## A diferença entre quarentena e isolamento social são:

- De acordo com a Portaria nº 356/3020 do Ministério da Saúde, a quarentena tem como objetivo garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo ou determinado.
- A medida é um ato administrativo, estabelecido pelas secretarias de Saúde dos estados e municípios ou do ministro da Saúde e quem determina o tempo são essas autoridades. “A medida é adotada pelo prazo de até 40 dias, podendo se estender pelo tempo necessário”, diz o documento.
- Já o isolamento serve para separar pessoas sintomáticas ou assintomáticas, em investigação clínica e laboratorial, de maneira a evitar a propagação da infecção e transmissão. Neste caso, é utilizado o isolamento em ambiente domiciliar, podendo ser feito em hospitais públicos ou privados.

- Ainda segundo a norma do Ministério da Saúde, o isolamento é feito por um prazo de 14 dias - tempo em que o vírus leva para se manifestar no corpo - podendo ser estendido, dependendo do resultado dos exames laboratoriais.

Fonte: agência brasil

## PRECISANDO DE AJUDA?

- SOS ENTRELAÇOS está com uma linha aberta de apoio para as pessoas que estão ansiosas, angustiadas, confinado por se sentir em risco devido a COVID-19. A linha estará aberta até dia 30 de abril.

PARA ONDE LIGAR? (21) 97504-6070

Horário? *9 às 0h (meia noite) / todos os dias da semana.*