



Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

Texto para professores, mães, pais e responsáveis.

Olá, hoje falaremos sobre saúde mental.

Diante do cenário atual, para além da saúde física, é necessário dar uma atenção especial para a **saúde mental**. Frente as incertezas do momento, podem ocorrer **crises de ansiedade** e **picos de estresse**, o que, conseqüentemente, pode afetar também o **sistema imunológico**. Cuidar da nossa saúde de forma integral é cidadania e direitos humanos.

Encaminhamos, em anexo, material que contém informações sobre hábitos saudáveis que poderá auxiliar a todos (as), visando a uma melhor qualidade de vida neste momento de pandemia. Em breve, este período vai passar e cuidar de si e do outro é vital para que caminhemos bem e possamos atingir essa próxima fase.

#se puder fique em casa

#ao sair, utilizem máscaras de forma adequada

#lavem constantemente as mãos com água e sabão!