

Checklist

de cuidados diários

- Bebi mais água durante o dia
- Lavei com frequência as mãos
- Higienizei meus acessórios pessoais (principalmente, o celular)
- Filtrei as notícias que consumi – conferi a veracidade nas redes oficiais do MS
- Eu me protegi da exposição solar excessiva
- Preferi alimentos in natura e não pulei nenhuma refeição
- Após comer, escovei os dentes
- Vivi o momento presente
- Escutei minha música favorita a caminho do trabalho
- Não me comparei com os outros
- Sentei em posição correta na minha estação de trabalho
- Reconheci meus erros sem culpar ninguém
- Comemorei minhas vitórias
- Dormi o número de horas suficiente para me sentir bem
- Pratiquei uma atividade física que me motiva
- Produzi menos lixo
- Mantive contato com as pessoas importantes da minha vida
- Escrevi sobre meus sentimentos
- Eu me permiti chorar quando tive vontade
- Fui gentil comigo mesmo

Lembre-se, tudo passa!