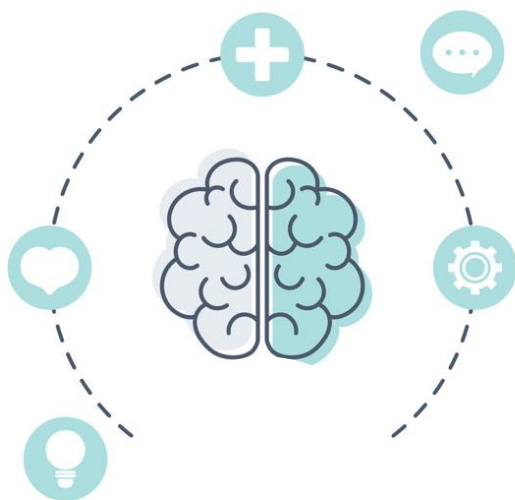


# Cuidando da nossa mente

Para que você possa superar esse período de distanciamento da melhor maneira possível, buscamos algumas dicas que vão lhe ajudar a manter a sua rotina e a das pessoas ao seu redor agradável. Confira abaixo:



- Use a tecnologia para manter-se próximo de amigos e familiares.
- Pratique hobbies e atividades físicas! Passe o tempo realizando atividades prazerosas como cozinhar, ouvir música etc.
- Aproveite para fazer um plano para o seu dia, semana e mês.
- Mantenha o ambiente seguro, organizado e confortável.
- Cuide das relações. Na interação com a família também em casa, explorem coisas novas.



- Faça um “acordo de paz” com seus familiares para enfrentarem juntos, de forma leve e descontraída, este período.
- No campo profissional, entre em contato com seus colegas, gestores, times. Configure fóruns para que vocês se encontrem online regularmente.