

## Onde procurar orientação:

Em cada Organização Militar possui um militar de ligação em condições de auxiliar, tirar dúvidas e providenciar o encaminhamento para atendimento nas Seções do Serviço de Assistência social.



RM	TELEFONE	RITEX
1ªRM	(21) 2519-5492-5496	810
2ªRM	(11) 3888-5564	820
3ªRM	(51) 3220-6624-6483	830
4ªRM	(31) 3508-9827	804
5ªRM	(41) 3316-4835	835
6ªRM	(71) 3320-1940	876
7ªRM	(81) 2129-6325	870
8ªRM	(91) 3211-3780	848
9ªRM	(67) 3368-5724-5733	890
10ªRM	(85) 3255-1711	871
11ªRM	(61) 2035-2398-2314	860
12ªRM	(92) 3659-1211	840



EXÉRCITO BRASILEIRO  
BRAÇO FORTE, MÃO AMIGA



DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS,  
PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL

QGEx Bloco E SMU - BRASÍLIA (DF)  
CEP 70630-901

<http://www.dcipas.eb.mil.br>



DICAS PARA LIDAR COM  
O ESTRESSE CAUSADO  
PELA PANDEMIA DA  
Covid-19

Estamos vivendo um momento desafiante que requer mudança ampla no nosso modo de vida.

É provável que você esteja passado bastante tempo sem sair de casa e, com isso, é possível que esteja sentindo um misto de emoções e sentimentos. Para evitar o tédio e reduzir a ansiedade é importante realizar atividades de lazer e de higiene mental. Além disso, temos que ter atenção em especial com as crianças, adolescentes e idosos.

Abaixo você encontrará sugestões de atividades, jogos, passatempos e cursos online para que possa aproveitar sozinho ou junto com a família.

ATIVIDADE	LINK
Lista de jogos online e smartphones, para manter o seu cérebro sempre ocupado e você se divertindo.	<a href="http://neuroacademia.usuarios.rdc.puc-rio.br/jogos.html">http://neuroacademia.usuarios.rdc.puc-rio.br/jogos.html</a>
Jogos de paciência e de passatempo para as pessoas que buscam novos desafios	<a href="https://www.hajapaciencia.com.br/">https://www.hajapaciencia.com.br/</a>
Aproveite milhares de eBooks grátis para baixar e começar a leitura para a família toda!	<a href="https://www.amazon.com.br/b?ie=UTF8&amp;node=6311441011">https://www.amazon.com.br/b?ie=UTF8&amp;node=6311441011</a>
Portal de entretenimento inteligente dedicado a todas as idades	<a href="https://rachacuca.com.br">https://rachacuca.com.br</a>
Divirta-se descobrindo combinações de palavras.	<a href="https://www.letroca-game.com/">https://www.letroca-game.com/</a>
Cursos de educação a distância para quem quer gerenciar seu tempo por meio do autoaprendizado. Aproveite os cursos gratuitos disponíveis!	<a href="https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online">https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online</a>
Desafie seu cérebro e descubra até onde ele pode chegar.	<a href="https://www.cognifit.com.br/public/games">https://www.cognifit.com.br/public/games</a>

Portal com diversos cursos, e-books e jogos	<a href="https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline">https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline</a>
Cursos gratuitos e rápidos por webconferência da ESPM	<a href="https://www.espm.br/educacao-a-distancia/pocket-live/">https://www.espm.br/educacao-a-distancia/pocket-live/</a>

## Para a criançada!



ATIVIDADE	LINK
Site com jogos educativos, desenhos para colorir e diversas atividades para as crianças.	<a href="https://www.smartkids.com.br/">https://www.smartkids.com.br/</a>
Acesso gratuito a todos os cursos online da Faber Castell.	<a href="https://cursos.faber-castell.com.br/">https://cursos.faber-castell.com.br/</a>
A melhor forma de jogar Stop (Adedanha ou Adedonha) online	<a href="https://stopots.com.br">https://stopots.com.br</a> ou <a href="https://jogostoponline.net/">https://jogostoponline.net/</a>
A Ford criou um site com diversas atividades para que as crianças possam se distrair de forma divertida e educativa.	<a href="http://www.fordfamilyfunhub.com/">http://www.fordfamilyfunhub.com/</a>
Cardápio de Brinquedos e Brincadeiras desenvolvido pela Plan International Brasil e parceria com a NIVEA, pensado para crianças de até 6 anos.	<a href="https://plan.org.br/wp-content/uploads/2019/03/cardapiodebrincadeiras_web_20161212-1.pdf">https://plan.org.br/wp-content/uploads/2019/03/cardapiodebrincadeiras_web_20161212-1.pdf</a>
22 brincadeiras e atividades para fazer com os filhos durante a quarentena	<a href="https://paisefilhos.uol.com.br/familia/criancas-em-casa-22-brincadeiras-e-atividades-para-fazer-com-os-filhos-durante-a-quarentena/">https://paisefilhos.uol.com.br/familia/criancas-em-casa-22-brincadeiras-e-atividades-para-fazer-com-os-filhos-durante-a-quarentena/</a>

## Exercite seu cérebro!



As atividades neuróbicas consistem em tirar o cérebro da zona de conforto, fazendo as tarefas comuns do cotidiano de um jeito diferente, ou seja, funcionam como “aeróbica para os neurônios”. Veja atividades que além de exercitar, podem proporcionar momentos descontraídos em família durante a quarentena:

- ✓ Ande pela casa de trás para frente;
- ✓ Vista-se de olhos fechados;
- ✓ Veja fotos de cabeça para baixo e tente observar cada detalhe;
- ✓ Decore uma palavra nova por dia, de seu idioma ou de outro e tente introduzi-la em suas conversas de forma adequada;
- ✓ Ouça as notícias na rádio ou na televisão quando acordar. Durante o dia, escreva os pontos principais de que se lembrar;
- ✓ Ao ler uma palavra, pense em outras cinco que comecem com a mesma letra;
- ✓ Escove os dentes ou escreva em uma folha de papel com a mão contrária da de costume;
- ✓ Introduza pequenas mudanças nos seus hábitos quotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro;
- ✓ Troque o mouse de lado do usado habitualmente



#LuteremosSemTemor