



Saúde e bem-estar

## Dicas para evitar estresse



As medidas de isolamento social estão sendo diminuídas gradualmente, mas isso não quer dizer que já podemos sair na rua tranquilamente. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), ficar em casa é a principal forma de controlar a transmissão do Coronavírus e você só deve sair quando for essencial. Enquanto a vacina que previne o vírus não fica pronta, é preciso se adaptar a essa nova forma de viver e aproveitar o momento em casa com tranquilidade. Veja algumas dicas do **Saúde em Casa** para te ajudar a colocar isso em prática.

- **Não pare de tomar medicamento para doenças crônicas:** mesmo que a doença esteja controlada, é importante continuar o tratamento e minimizar idas ao hospital por causas evitáveis.
- **Conecte-se com amigos e familiares:** aproveite as ferramentas tecnológicas ao seu dispor.
- **Brinque com seus animais de estimação:** o amor dos bichanos também serve como terapia.
- **Leia um bom livro:** a leitura diminui a ansiedade e ainda te transporta para outros mundos.
- **Escute músicas:** a vida com trilha sonora é muito melhor, não acha?
- **Exercite o cérebro com jogos de lógica:** além de manter a cabeça funcionando, é uma boa distração.
- **Veja filmes e séries com mensagens positivas:** que tal uma sessão “pipoca do bem”?
- **Viva o momento presente:** seja grato por tudo o que tem e foque nas coisas positivas.
- **Acompanhe o Saúde em Casa:** aguarde mais novidades sobre saúde e entretenimento!

*Médico responsável:  
DR. José Mário  
CRM 44582 PR.*