

Caso não esteja visualizando corretamente esta mensagem, acesse este link



Comunicado 45 Materiais para orientações aos clientes - 2

Como divulgado anteriormente, criamos este comunicado para compartilhar conteúdos e orientações para enfrentamento da COVID-19.

De acordo com a declaração do Ministério da Saúde, do dia 20 de março de 2020, todo o território nacional foi considerado em estado de transmissão comunitária do coronavírus.

O isolamento social é uma das medidas recomendadas e, devido às mudanças no dia a dia das pessoas, sentimentos de tristeza, medo, entre outros, podem alterar o estado da nossa saúde mental e com isso, nos causar estresse, ansiedade, depressão etc. Os cuidados com a alimentação devem ser mantidos para que a saúde seja preservada, bem como a prática regular de atividades físicas é de suma importância para a melhora contínua da qualidade de vida, de modo geral

Nesse sentido, elaboramos esses materiais voltados aos clientes Unimed, com dicas de como lidar com o estresse durante a pandemia do coronavírus (COVID-19), direcionamentos de como alimentar-se melhor, e assim fortalecer a imunidade e sugestões de exercícios físicos durante a quarentena.

[Clique aqui](#) para “Como lidar com o estresse durante a pandemia do coronavírus (COVID-19)?”

[Clique aqui](#) para “Orientações sobre o que fazer nutricionalmente para melhorar a imunidade”

[Clique aqui](#) para “Exercícios físicos durante a quarentena”

Sugerimos que esses materiais sejam disponibilizados aos beneficiários da sua Singular, uma vez que reúnem uma série de recomendações necessárias aos cuidados com a saúde nesse momento.



[Descadastre-se](#) caso não queira receber mais e-mails