



Guia do autocuidado na pandemia

Atenta aos efeitos colaterais causados pela pandemia de COVID-19, como o estresse e a pressão psicológica, a SPDM desenvolveu o guia de autocuidado, que tem como objetivo

incentivar a incorporação de hábitos saudáveis em suas rotinas.

O conteúdo foi desenvolvido em consonância com as orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS, que estimula a população a inserir em dia a dia, algumas mudanças que contribuem para prevenir doenças.

O guia, que faz parte das ações do programa de qualidade de vida da SPDM – Programa Viver Bem, aborda temas como saúde mental, meditação, atividade física, alimentação saudável, hábitos de higiene, meio ambiente, entre outros temas importantes para a saúde das pessoas.

Desejamos que o guia de autocuidado na pandemia possa contribuir para sua saúde física e seu bem-estar emocional durante a pandemia.

Convidamos você a acessar o conteúdo na íntegra, através do site Institucional da SPDM, no endereço eletrônico:

<https://www.spdmafiliadas.org.br/wp-content/uploads/2021/06/Guia-do-autocuidado-na-pandemia.pdf>



“Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” é um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável – ODS da Organização das Nações Unidas – ONU que a SPDM busca contribuir com esta ação.