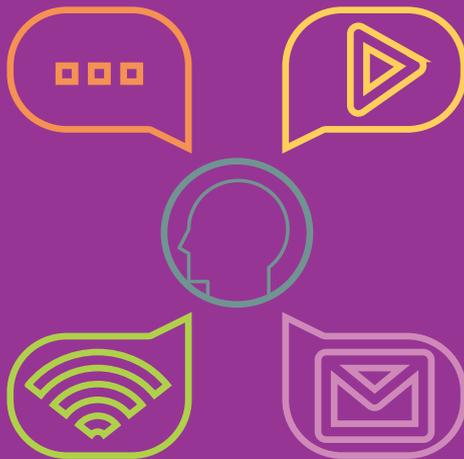




DICAS PARA EVITAR A ANSIEDADE

Unimed 
Blumenau

**O EXCESSO DE
INFORMAÇÃO PODE CRIAR
MUITA ANSIEDADE.**



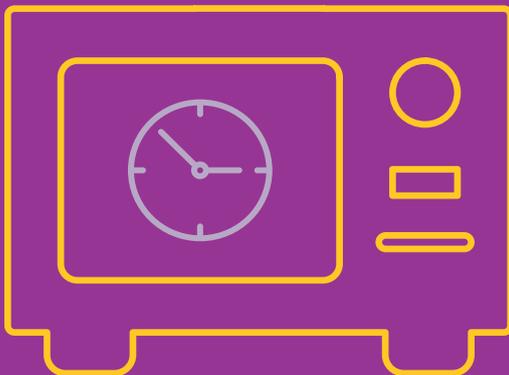
CORONAVÍRUS

**EVITE ESCUTAR NOTÍCIAS
SOBRE O CORONAVÍRUS E A
ECONOMIA O DIA TODO.**

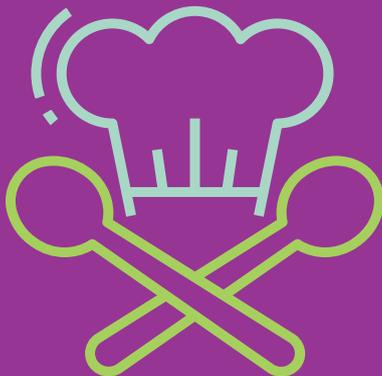


DICAS PARA EVITAR A ANSIEDADE

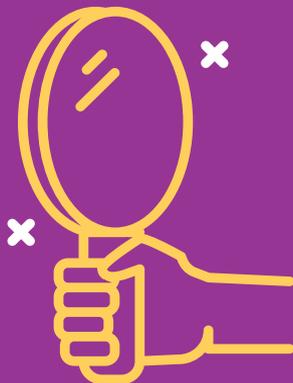
**ESCOLHA UM MOMENTO
DO DIA PARA ASSISTIR O
NOTICIÁRIO.**



**OCUPE SEU DIA FAZENDO
ATIVIDADES QUE NÃO
ESTEJAM RELACIONADAS
COM O TEMA CORONAVÍRUS.**



**INVISTA NO AUTOUIDADO,
SENTIR-SE BEM MELHORA A
SUA AUTOESTIMA.**



CORONAVÍRUS

**FAÇA ALGO QUE VOCÊ GOSTA, LEIA
UM LIVRO, DESENHE, ASSISTA
FILMES ALEGRES OU OUÇA SUAS
MÚSICAS FAVORITAS.**



DICAS PARA EVITAR A ANSIEDADE

Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em
contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:
0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br