Série de vídeos traz dicas sobre bem-estar físico e mental de adultos e crianças em tempos de distanciamento social

A UFVJM está lançando a série de vídeos Fique Bem em Casa, com dicas de como as pessoas podem aproveitar melhor o tempo em que ficarão em casa em distanciamento social por causa do novo coronavírus.

Além de estimular as pessoas a se isolarem socialmente – forma comprovada de não se contaminar e não disseminar a doença – a UFVJM presta um serviço de utilidade pública, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, neste difícil período de mudanças de rotina e hábitos.

Os vídeos são gravados por professores e técnicos administrativos da universidade e abordam assuntos como alimentação saudável, otimismo, exercícios físicos e estudos, que auxiliam a manter o bem-estar físico e mental de adultos e crianças.

O primeiro vídeo é sobre como manter a saúde mental e o otimismo nestes momentos tão difíceis. Nos próximos dias serão publicadas mais dicas nas mídias oficiais da universidade. Fique ligado!

A série é uma produção da Diretoria de Comunicação Social da UFVJM.