



05 DE AGOSTO

DIA NACIONAL DA SAÚDE

DRA. MICHELLE ALENCAR

REUMATOLOGISTA / CRM:45753 / RQE 31022

5 de agosto - Dia Nacional da Saúde

A nossa saúde é o resultado de bons hábitos e de um equilíbrio físico e mental do nosso organismo que conquistamos no dia a dia. ?

Essa harmonia pode ser adquirida através de fatores como uma boa alimentação, atividade física e ter uma boa noite de sono, não fumar, entre outros. Inclusive, ter um acompanhamento de um médico também é essencial. ?

Além disso, manter o tratamento em dia e seguir as recomendações médicas são medidas que contribuem para uma boa saúde. Porém, devido a pandemia muitas pessoas deixaram de ir ao médico

ou pararam de fazer o tratamento. ?

O que pode ser uma decisão perigosa, pois pode atrapalhar o caminho da remissão, por isso, use esse dia como um alerta para poder marcar uma consulta com seu médico de confiança. ?

Use máscara, higienize as mãos e mantenha o distanciamento social, mas não deixe de se cuidar e continuar seu tratamento!?

#REPOST @dra.michellealencar

[Read More](#)
