

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



**De olho
na sua saúde**

**A tarefa de hoje é:
exercitar e relaxar os olhos.**



Você provavelmente está acompanhando seu Desafio por telas. Por isso, vamos aprender um rápido exercício para descansar os olhos que também ajuda a aliviar o estresse:

- Depois de uma hora sem parar de olhar para uma tela ou ler, faça uma pausa.
- Lave bem as mãos ou as higienize com álcool em gel.
- Esfregue as mãos até aquecê-las.
- Feche os olhos e coloque as palmas das mãos sobre os olhos para bloquear o máximo de luz e sentir o calor de suas mãos.
- Segure por 10 respirações profundas, inspirando e expirando.

Mesmo não sendo uma condição séria, mas muito frequente devido ao uso intenso de telas, a “vista casanda” pode causar dores de cabeça e diminuir o foco e a concentração. Por isso, é importante ter um tempo para se concentrar na saúde dos olhos, o que, ao mesmo tempo, pode ajudar a aumentar sua sensação de bem-estar.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

