



**CARTILHA
DE SAÚDE**

VIA PERMANENTE®

Segundo a Organização Mundial da Saúde, saúde pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

Seus hábitos diários constroem quem você é, sua energia para conquistar seus sonhos, trabalhar e ter qualidade de vida. **Cuidar da sua saúde e da de quem você ama é cuidar da VIDA.**

Confira agora 10 dicas para você cuidar da sua saúde. Você também pode compartilhar com sua família e amigos.

VIA PERMANENTE®

ALIMENTAÇÃO:

Prefira alimentos naturais; consuma verduras, frutas e legumes, pois são ricos em nutrientes; reduza a ingestão de alimentos gordurosos e com excesso de sal e açúcar.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

HIDRATAÇÃO:

Beba em média 2 litros de água por dia. Não espere sentir sede, pois a sede já é sinal que o corpo está começando a ficar desidratado.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

ATIVIDADES FÍSICAS:

Pratique regularmente.
Esse hábito é prevenção
e promoção da saúde.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

CABEÇA BOA:

Cultive pensamentos positivos; valorize as relações humanas.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

ORGANIZE-SE:

Mantenha uma vida organizada (ambientes higienizados, vida financeira controlada e tarefas em dia) para ter tranquilidade.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

RESPEITE O TEMPO E OS LIMITES:

Não existe dietas ou
exercícios milagrosos; a
boa qualidade física vem
com mudança de hábito,
em longo prazo.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

CUIDADOS COM O SOL:

Use sempre protetor solar e evite exposição prolongada ao Sol das 10h às 16h, quando há grande incidência dos raios ultravioletas.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

TEMPO PARA VOCÊ:

Dedique tempo para apreciar o colorido do céu; o sorriso das pessoas e o canto dos pássaros.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

POSTURA CORPORAL:

Para uma qualidade de vida é fundamental disciplinar-se para manter a postura corporal adequada. Postura inadequada pode sobrecarregar algumas partes do corpo, ocasionando lesões. Para quem trabalha em pé, deve se atentar que quando necessário abaixar deve-se antes flexionar os joelhos. Em posição sentada, deve-se encostar totalmente as costas na cadeira e manter os dois pés apoiados no chão, sem cruzar as pernas.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

SONO:

Dormir é essencial para ter bem-estar no dia a dia. Dormir adequadamente evita irritações e aumenta a concentração.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

BÔNUS:

Nunca se esqueça de usar a máscara e lavar sempre as mãos.



CARTILHA DE SAÚDE

VIA PERMANENTE®

VIA PERMANENTE®