



VERANÓPOLIS

Dia Mundial da Saúde

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 7 de abril de 2017

Dia 07 de abril é comemorado o Dia Mundial da Saúde. A Secretaria Municipal da Saúde lembra essa data e reforça a importância de cuidar da saúde no dia-a-dia, com atitudes simples que podem tornar a vida de todos ainda melhor. Confira as seis Dicas de Saúde e veja como é fácil cuidar mais de você e da sua família: 1. DORMIR BEM: um bom sono descansa, relaxa e revitaliza todo o organismo. 2. HÁBITOS SAUDÁVEIS: evite o fumo, as drogas, a bebida em excesso e os ambientes poluídos. Todos prejudicam a saúde. Também não se automedique. 3. ATIVIDADE SOCIAL: sabe-se que a convivência social saudável é um ótimo antídoto contra a depressão, solidão e isolamento. 4. ATIVIDADE INTELECTUAL: manter-se ativo intelectualmente através de jogos leituras e outros, ajuda a preservar a memória. 5. BOA ALIMENTAÇÃO: procure ter uma alimentação variada, rica em frutas e verduras. Evite, principalmente, gorduras e doces. 6. ATIVIDADE FÍSICA: ajuda você a prevenir e controlar: - obesidade - diabetes - hipertensão - osteoporose - colesterol alto - doenças do coração - diminuir o consumo de medicamentos - melhorar sua condição física e disposição para as atividades diárias - evitar o estresse, a depressão e o isolamento.

em Fonte: Ministério da Saúde/em