

Saúde EM DIA

Como cuidar do seu bem-estar?

Formas de manter o **autocuidado** na rotina

1



Mantenha-se bem informado sobre saúde

Ao buscar informações, opte apenas por fontes confiáveis e atente-se sobre a data da publicação para garantir que seja a versão mais recente. Faça consultas de rotina com médicos para tomar boas decisões e desenvolver os cuidados com o corpo e a mente.

2



Tenha uma boa alimentação

Busque incluir comidas naturais ricas em nutrientes e vitaminas. Evite alimentos embutidos e industrializados. Beba água sempre. Além de manter o bom funcionamento do organismo, você terá mais disposição e bem-estar em sua rotina.

3



Utilize MIPS de forma responsável

Os medicamentos isentos de prescrição devem ser usados para o tratamento de sintomas que sejam facilmente autodiagnosticáveis. Procure apenas os MIPS registrados na ANVISA. Siga as orientações da bula e peça auxílio ao farmacêutico. Caso os sintomas persistam, interrompa o uso do medicamento e procure ajuda médica.

4



Conheça bem a si mesmo

Faça autoexames com frequência, observe bem o seu corpo e esteja atento aos sinais do seu organismo. Confira abaixo alguns autoexames que você deve sempre realizar:

- Observe as pintas e manchas na pele;
- Meça a frequência cardíaca no pulso;
- Faça o autoexame das mamas;

Se perceber alterações, fale com seu médico.

5



Faça exercícios físicos

A prática de exercícios físicos é fundamental para a saúde do corpo. Além de proporcionar mais disposição no dia a dia, ajuda a manter a saúde física e mental. Busque substituir os elevadores por escadas, os veículos motorizados por bicicletas e caminhadas. Realizar essas atividades básicas do dia a dia contribuem para melhorar a circulação, a frequência cardíaca, a coordenação motora e o equilíbrio.

6



Evite riscos para a sua saúde

Evitar o consumo de cigarros, bebidas alcoólicas e alimentos industrializados ajuda a manter a saúde em dia. Além disso, faça uso de filtro solar, pratique exercícios, beba bastante água e consulte seu médico regularmente.

7



Mantenha bons hábitos de higiene

Faça a limpeza adequada das mãos com água e sabão com frequência. Além disso, realize a higienização bucal após as refeições e busque mudar de escova de dente a cada dois meses.