

## CUIDE COM O QUE COME E HIDRATE-SE



SABOREIE OS ALIMENTOS COM PRAZER. COMA ALIMENTOS VARIADOS SEMPRE COM MODERAÇÃO. QUANTO MENOS GORDURA, DOCES E SAL, MELHOR! LEMBRE-SE: SEU CORPO PRECISA DE ÁGUA. BEBA NO MÍNIMO 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA.

## MEXA-SE



AO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA FAZ A MAIOR DIFERENÇA. VOCÊ PODE COMEÇAR DIVIDINDO ESSES 30 MINUTOS EM TRÊS ETAPAS DE 10. EXPERIMENTE. CAMINHE, PEDALE, NADE, JOGUE. USE O QUE CURITIBA OFERECE. VOCÊ VAI SE SENTIR MUITO MELHOR.

## HIGIENE



TOMAR BANHO TODOS OS DIAS E LAVAR SEMPRE AS MÃOS SÃO AS MEDIDAS MAIS SIMPLES E ECONÔMICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS. CUIDE TAMBÉM DA SUA BOCA, MANTENDO-A LIMPA E SADIA POR MEIO DA ESCOVAÇÃO E DO USO DO FIO DENTAL.

## PROCURE OS SERVIÇOS DE SAÚDE REGULARMENTE



QUANTO ANTES FOR DETECTADA UMA DOENÇA, MAIORES SERÃO AS CHANCES DE CURA. CONFIE NOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE E NUNCA INTERROMPA O TRATAMENTO INDICADO.



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER  
CONTROLE O ESTRESSE  
CULTIVE AMIZADES  
CUIDE DE SI MESMO  
DURMA BEM  
RESPEITE O SEU CORPO

CURITIBA OFERECE MUITAS OPORTUNIDADES PARA VOCÊ VIVER SAUDÁVEL:  
PARQUES, PRAÇAS, PISTAS, CICLOVIAS E MUITA ÁREA VERDE.  
MAS TUDO ISSO TEM QUE COMEÇAR EM ALGUM LUGAR.  
ENTÃO, COMECE PELA SUA VIDA. **VIVA SAUDÁVEL. VIVA CURITIBA.**



## VIDA SAUDÁVEL, PASSO A PASSO



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

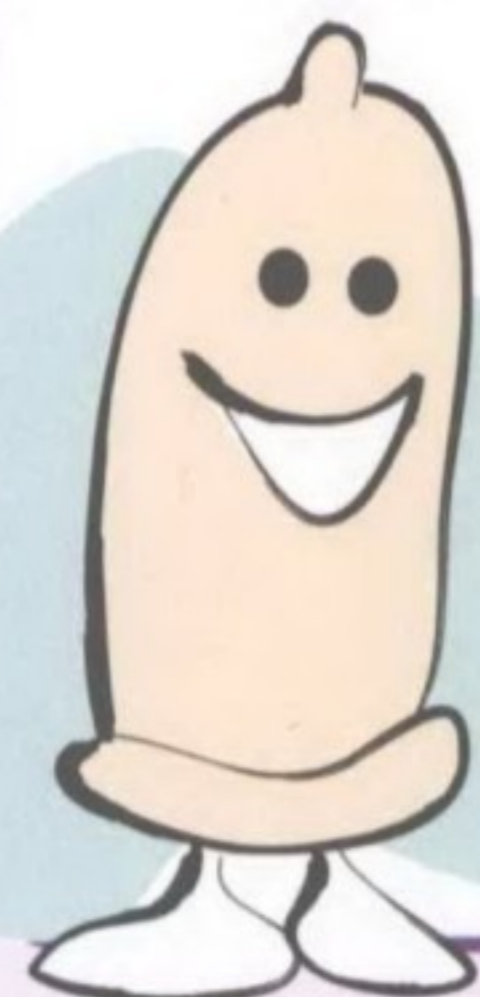


## DIGA NÃO AO FUMO



ALÉM DE CÂNCER DE PULMÃO, PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS, DIMINUIÇÃO DA RESISTÊNCIA FÍSICA E DA POTÊNCIA SEXUAL, O CIGARRO AUMENTA OS PROBLEMAS DO CORAÇÃO. PARAR DE FUMAR AGORA REDUZ SIGNIFICATIVAMENTE OS RISCOS PARA SUA SAÚDE.

## AIDS/DST



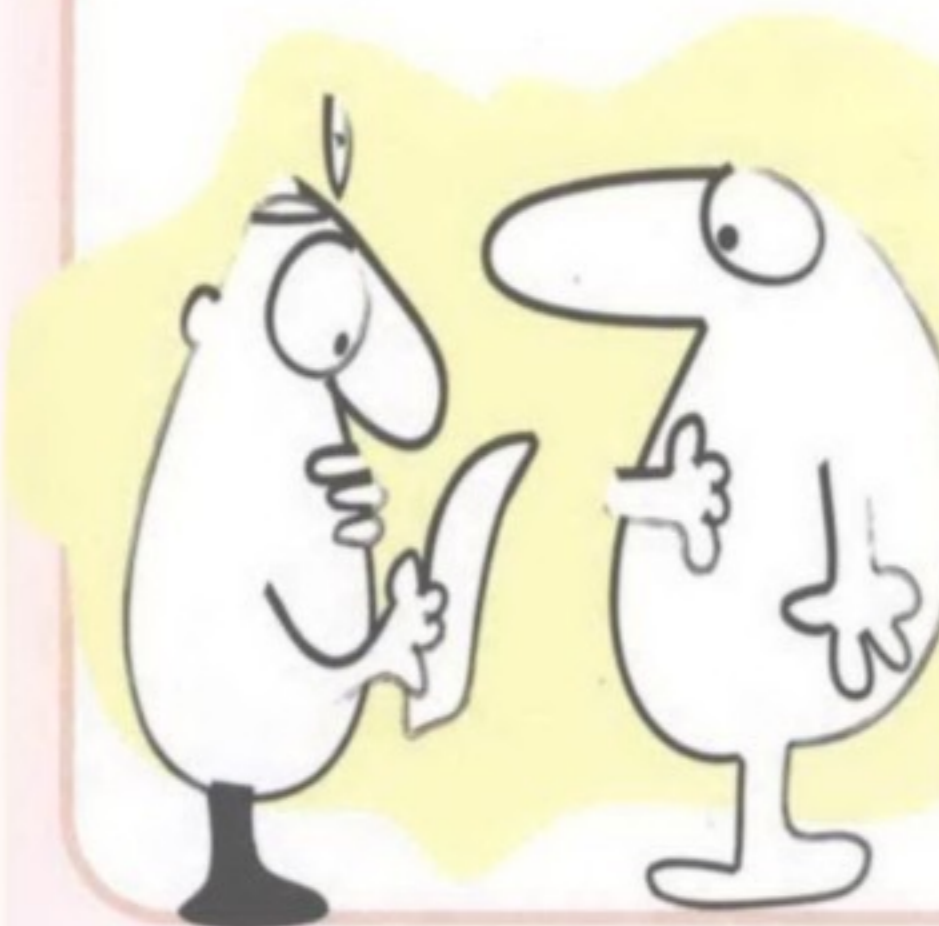
A AIDS E AS DEMAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS TÊM UM ÚNICO INIMIGO: O SEU COMPORTAMENTO. REDUZA O NÚMERO DE PARCEIROS E USE SEMPRE CAMISINHA, DESDE O COMEÇO.

## CONTROLE A DIABETES



A DIABETES É UMA DOENÇA QUE EVOLUI AOS POUCOS E CAUSA GRAVES PROBLEMAS DE CORAÇÃO, CIRCULAÇÃO, RINS E VISÃO. FAÇA O EXAME REGULARMENTE. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E ATIVIDADES FÍSICAS SÃO FUNDAMENTAIS PARA O CONTROLE.

## PREVINA O CÂNCER



OS TIPOS MAIS COMUNS SÃO OS DE COLO DE ÚTERO, MAMA, PRÓSTATA, PELE, BOCA, ENTRE OUTROS. OBSERVE TODO O SEU CORPO E PERCEBA POSSÍVEIS ALTERAÇÕES. FAÇA OS EXAMES PREVENTIVOS. QUANTO MAIS CEDO O CÂNCER FOR DESCOBERTO, MELHOR PARA VOCÊ.

## BEBER PARA QUÊ?



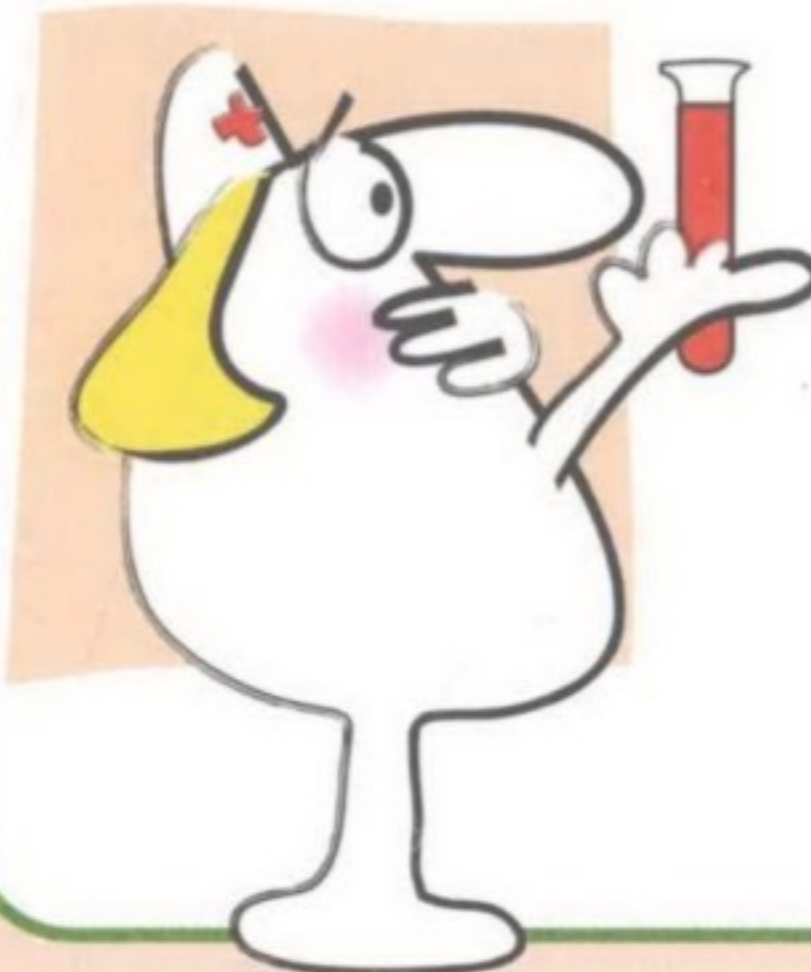
BEBIDA ALCÓOLICA E SAÚDE NÃO COMBINAM. O ÁLCOOL AUMENTA A PRESSÃO ARTERIAL E É RESPONSÁVEL POR MUITOS OUTROS MALES EM SEU CORPO, EM SEU COMPORTAMENTO E NA CONVIVÊNCIA COM FAMILIARES E AMIGOS.

## CONHEÇA A SUA PRESSÃO ARTERIAL



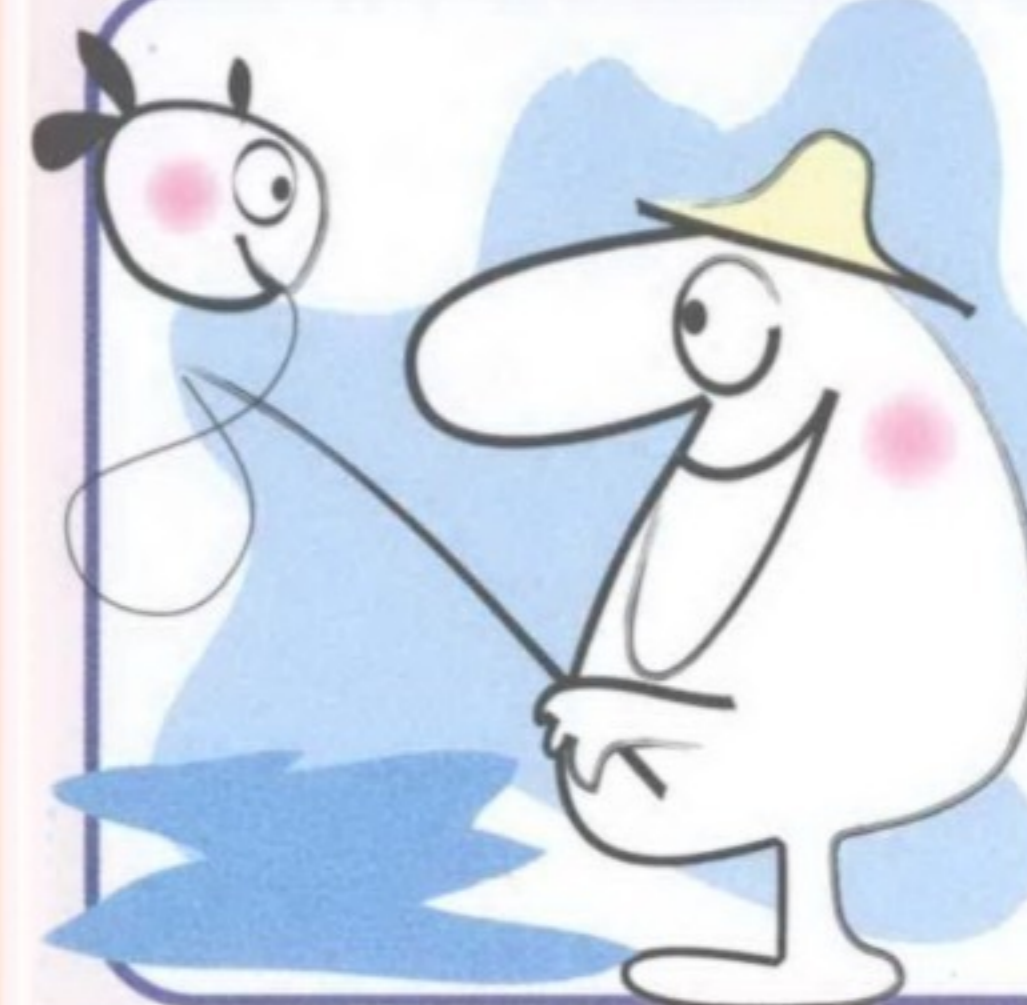
A PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO) PODE LEVAR AO ATAQUE CARDÍACO, AO DERRAME CEREBRAL E A OUTROS SÉRIOS PROBLEMAS. O SAL, A GORDURA E A FALTA DE ATIVIDADES FÍSICAS SÃO OS GRANDES INIMIGOS DA SUA SAÚDE.

## COMBATA O COLESTEROL



O COLESTEROL É A FORMAÇÃO DE PLACAS DE GORDURA NA CORRENTE SANGÜÍNEA, QUE PROVOCAM O ENTUPIMENTO DAS ARTÉRIAS E VEIAS, AUMENTANDO O RISCO DE INFARTO. CUIDE-SE: COMBINE DIETA BALANCEADA COM ATIVIDADES FÍSICAS.

## CONTROLE O ESTRESSE



OS PROBLEMAS DO DIA-A-DIA GERAM TENSÕES QUE CAUSAM O ESTRESSE. ELE PODE CAUSAR DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ÚLCERAS, INFARTO, INSÔNIA E MUITOS OUTROS MALES. MUDE SEU ESTILO DE VIDA. USE SEU TEMPO TAMBÉM PARA O LAZER. RELAXE.