



CUIDANDO DE TODOS  
**DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**  
CORONAVÍRUS

**Cuidando de Todos: hábitos saudáveis podem evitar algumas Doenças Crônicas Não Transmissíveis**

**O que são Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)?**

São as que duram mais de um ano e trazem consequências à saúde da pessoa. As principais DCNT são hipertensão, diabetes e as doenças do coração, rins, pulmão.

**Aproveite este momento dentro de sua casa.**

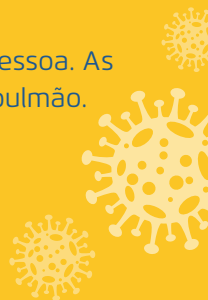
Que tal fazer um Plano de Autocuidado?

Pense e escolha algumas mudanças fáceis para começar!

APOIO



**CIDADE DE SÃO PAULO**  
SAÚDE



## Hábitos saudáveis podem evitar muitas DCNT:

### Alimentação saudável

- Encontre sua alimentação saudável e adapte à sua rotina. Utilize sua criatividade.
- Consuma alimentos frescos em todas as refeições, inclua frutas, legumes e leguminosas e os minimamente processados. Utilize temperos frescos e diminua o sal. Temperos frescos crescem muito bem em pequenos vasos.

### Atividade física e movimento

- Pessoas que não tem alternativas fora de casa para exercitar podem fazer atividades dentro de casa, mesmo em pequenos espaços. Não há necessidade de ser exigente e aprender séries inteiras corretamente; aprenda um e outro exercício de cada (yoga, tai chi, caminhada, dança, etc.), junte e faça em casa. Mantenha sempre uma postura correta.
- Caminhe no mesmo lugar, dentro de casa, movimentando bem os braços ou dê alguns passos para todos os lados inclusive em marcha ré; repita durante 15 minutos e vá aumentando para 30, 40 minutos. Inicie de uma a três vezes na semana e vá aumentando. Ande, sente-se, levante-se, suba e desça escadas e relaxe.

### Saúde Mental

- Siga notícias confiáveis e evite boatos que vão somente causar desconforto, angústia, stress e depressão. Mantenha proximidade com e-mails, redes sociais, telefone, mas não fique preso à rede digital. Converse, tenha bons momentos com a família, seja afetivo e amigo.

### Sono

- Evite tomar bebidas e alimentos com cafeína de 4 a 6 horas antes de dormir.
- Dê a você mesmo um momento de tranquilidade. Relaxe por cerca de 20 a 30 minutos durante o dia para melhorar a disposição e o humor.

### Bebida Alcolóica

- O consumo está associado a doenças e é causa frequente de agressões e violências.

### Cigarro, cigarro eletrônico, narguile

- O abandono do tabaco tem um impacto positivo quase imediato nas funções cardiovascular e pulmonar e essas melhorias apenas aumentam com o passar do tempo.

APOIO

