

Apoie uma mulher.

A saúde é o melhor presente



APOIO

**BETTER HEARTS
BETTER CITIES**
Cuidando do seu coração



Arraste para o lado >>

Os cuidados com a saúde não podem ser deixados de lado, mesmo com a sobrecarga mental e de atividades das mulheres e das mulheres que são mães.



Por isso, **seja apoio** para que ela possa priorizar a própria saúde.



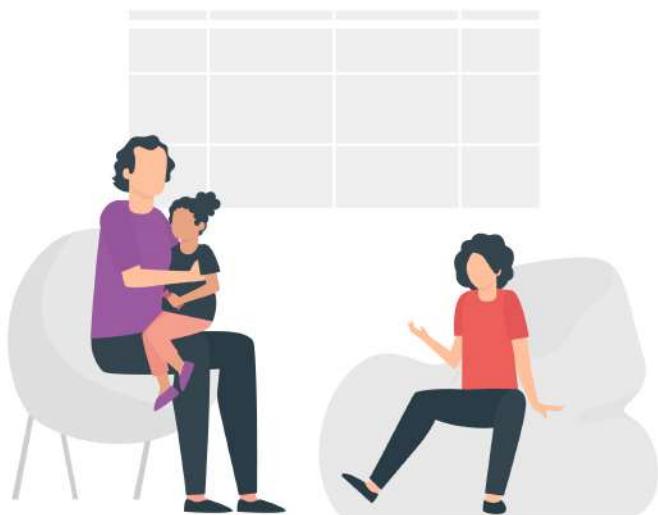


Ajude a reduzir a sobrecarga mental.

Divida o peso de planejar, organizar e decidir sobre a vida familiar e doméstica.



Esteja presente.
Vale cuidar das crianças...



...enquanto ela vai à UBS



**ou assumir o
preparo de uma
refeição saudável.**



Cuidar da saúde e prevenir as DCNT significa **adotar hábitos saudáveis**, como:



Priorizar alimentos in natura, como frutas, legumes e verduras



Ter boas horas de sono



Fazer exercícios físicos

Já pensou em como apoiá-la para que ela inclua esses cuidados em sua rotina?



Seja a pessoa que incentiva e apoia o abandono de **fatores de risco para DCNT**:



Tabagismo



Sedentarismo



Consumo de
bebidas alcoólicas



**Cuidar e apoiar uma mulher
é cuidar de todas as pessoas.**

