

14.08

Dia dos Pais



Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol



Heróis
cuidam
da saúde

APOIO



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Arraste para o lado >>

Homens buscam pouco os serviços de saúde.

Vista a capa e faça parte dessa mudança.



A Unidade Básica de Saúde é o local em que cuidamos da saúde antes da doença chegar.



Os cuidados começam com a **prevenção**,
que inclui o **enfrentamento às DCNT**
e seus **fatores de risco**, como:



Hipertensão



Diabetes



Colesterol alto



Obesidade



Para evitá-los ou controlá-los, mantenha hábitos saudáveis:



Amplie o consumo
de alimentos in natura



Faça atividades físicas
com regularidade



Durma bem até o
corpo descansar



Abandone fatores de risco:



Reduza o consumo de alimentos industrializados



Abandone o tabagismo, o que inclui cigarros eletrônicos e narguilé



Evite o uso de bebidas alcóolicas



Mantenha o corpo em atividade e fique longe do sedentarismo

Não deixe para amanhã

Procure a UBS
mais próxima
da sua casa.



Aproveite e cuide da sua saúde na UBS
quando for acompanhar as pessoas da
sua família durante as consultas, inclusive
de pré-natal



14.08

Dia dos Pais



Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

APOIO



BETTER HEARTS
BETTER CITIES
Cuidando do seu coração



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE