



Hipertensão  
Diabetes  
**Obesidade**  
Colesterol

SAÚDE SEM  
TAMANHO

**11.10**

**Dia Nacional de  
Prevenção da Obesidade**

APOIO



Arraste para o lado >>

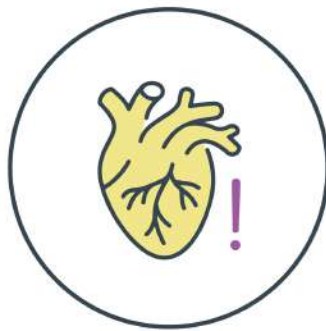
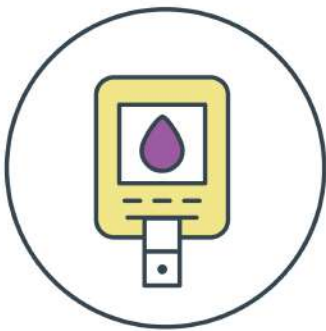
Pessoas com hábitos parecidos  
podem ter corpos diferentes.



Pessoas que convivem com a obesidade **e possuem bons hábitos de autocuidado podem ser saudáveis.**



No entanto, a obesidade  
aumenta a probabilidade de:



Diabetes;

Hipertensão;

Doenças cardiovasculares e outras.



## Medidas de autocuidado em saúde podem ajudar a prevenir a obesidade:



Alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes e leguminosas



Rotina de atividades físicas



Boas horas de sono



Hábitos saudáveis devem ser incentivados desde a infância.



Outros hábitos devem ser **evitados**, como:



Consumo de alimentos industrializados



Tabagismo



Sedentarismo

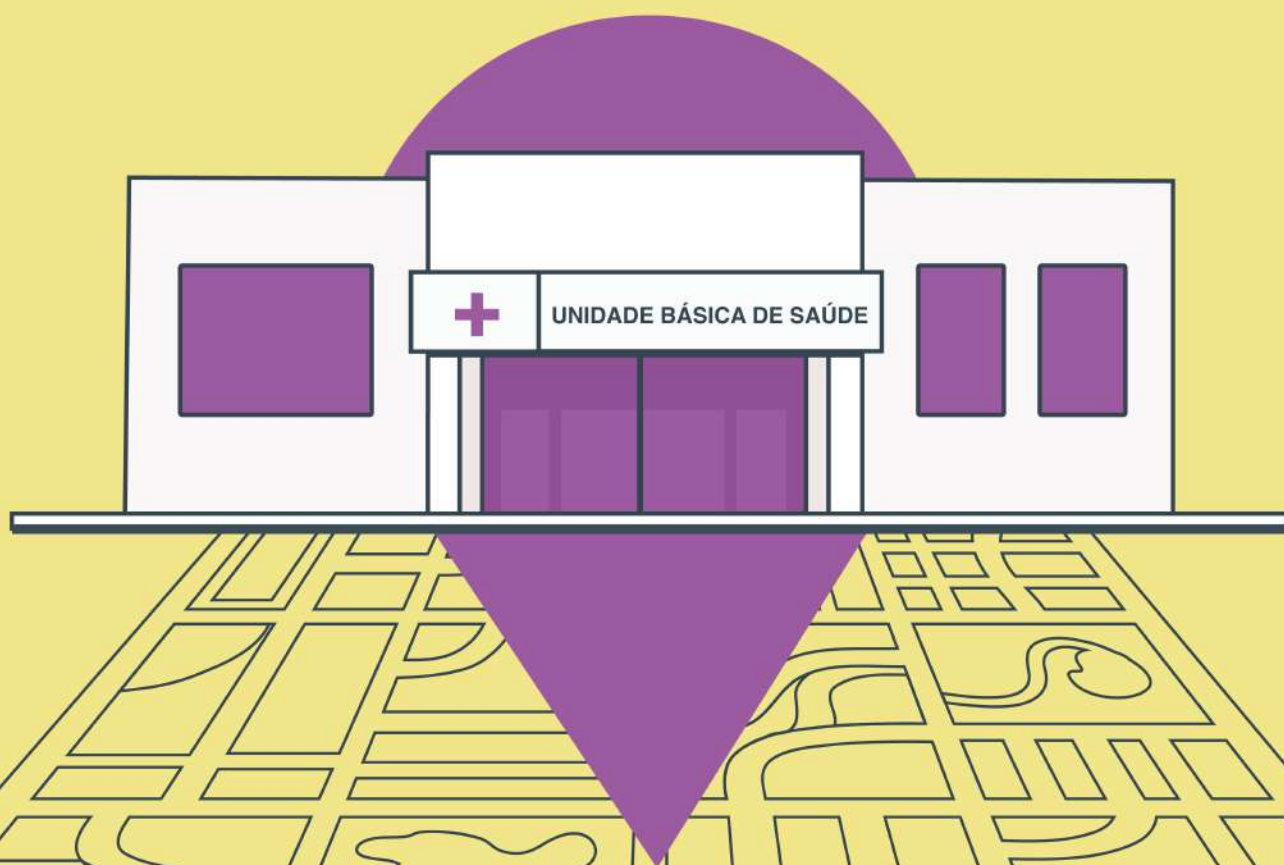


Ingestão de bebidas alcoólicas



## Não deixe para amanhã

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua casa e faça um pacto de autocuidado pela sua saúde.





# SAÚDE SEM TAMANHO



Hipertensão  
Diabetes  
**Obesidade**  
Colesterol



**11.10**

## Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

