



Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

11.10

Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

**SAÚDE SEM
TAMANHO**

APOIO



Arraste para o lado >>

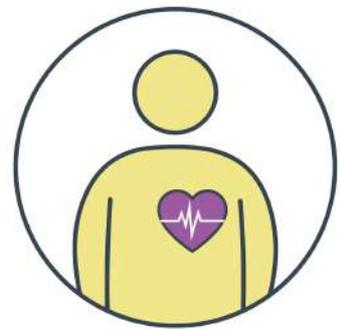
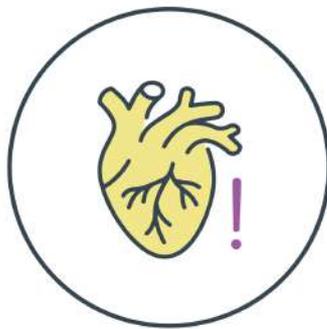
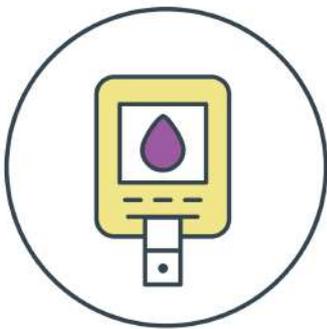
Pessoas com hábitos parecidos
podem ter corpos diferentes.



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

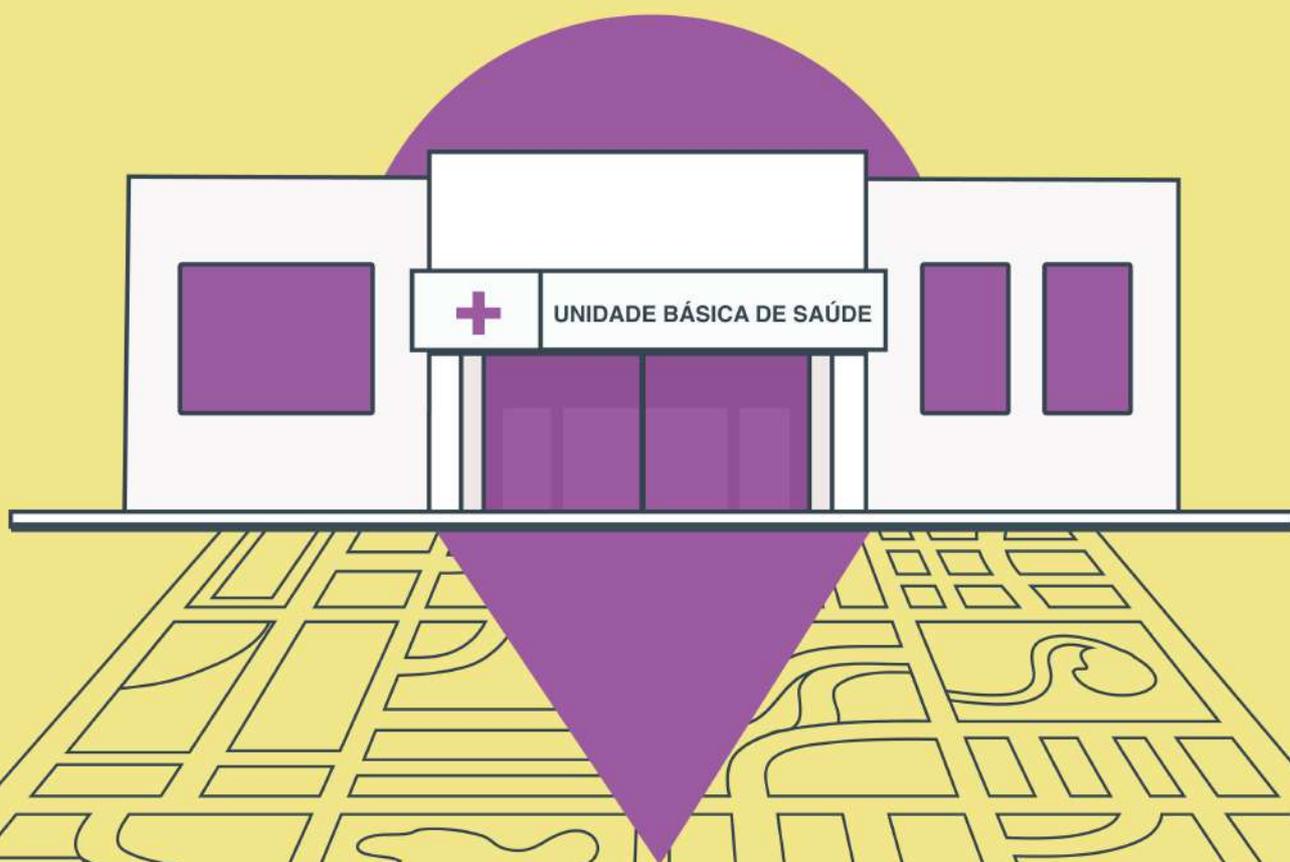


Ingestão de bebidas alcoólicas



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

