
EXERCITE-SE COM REGULARIDADE



Realizar de **150 a 300 minutos** de atividade física aeróbica de intensidade **moderada** ou **75 a 150 minutos** de atividade física aeróbica de intensidade **vigorosa**. Ou, ainda, uma combinação equivalente entre essas intensidades ao longo da semana. Realizar atividades de **fortalecimento** que envolvam os principais **grupos musculares** em intensidade moderada/alta pelo menos **02 dias** da semana.



ALIMENTE-SE COM QUALIDADE

Ingerir alimentos **saudáveis**, reforçando as defesas do organismo. Eliminar ultraprocessados. **Incluir** alimentos naturais ricos em fibras, minerais, vitamina A, C, E e ácido fólico. Reduza o sal, o açúcar e farináceos.



HIDRATE-SE DIARIAMENTE

A hidratação adequada é a principal maneira de manter o organismo em condições de resfriar o corpo e evitar fadiga pelo calor. **Beber água** ajuda a liberar produtos **residuais** e **toxinas**. É comum confundir sede com fome, então ficar bem hidratado também o ajudará a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

EXPONHA-SE AO SOL



A exposição controlada ao sol **reduz** o risco de doença cardíaca e outras condições não cancerosas. Tal atividade é fundamental para o corpo obter **vitamina "D"**. A falta de sol pode ter o mesmo impacto do tabagismo sobre a expectativa de vida. A recomendação é tomar sol entre **10h e 15h**, no mínimo **03 vezes** na semana por **15 a 20 minutos**.



REGULE O SEU SONO

Dormir bem melhora a qualidade de vida. Uma boa noite de sono dá mais **energia**, ajuda a **diminuir o estresse** e melhora o **bem-estar** geral. Já o débito de sono afeta diferentes funções do corpo, da memória e do estado de espírito.



CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Desenvolva hábitos para **manter** sua saúde mental: **permaneça** ativo, **exercite** seu cérebro com novas habilidades, **reserve** um tempo para ter contato com familiares e amigos, **relaxe** fazendo coisas que gosta (caminhar, ler, praticar esportes, tocar algum instrumento, etc). **Busque** ajuda profissional sempre que **necessário**.



CUIDE DA SUA SAÚDE BUCAL

Manter a saúde bucal em dia **melhora** o hálito, reduz os riscos de cáries, garante uma **boa mastigação** e uma **boa digestão**. Como nosso organismo é um sistema complexo e interligado, um **problema** na boca pode desencadear disfunções **digestivas**, **imunológicas** e até **cardíacas**, já que as bactérias podem migrar até outros órgãos através da corrente sanguínea. Regularmente escove seus dentes e visite um dentista.



MANTENHA AS MEDIDAS PREVENTIVAS DA COVID-19

Mesmo com o início da vacinação no País a pandemia do COVID-19 ainda está longe de acabar. Por isso mantenha as medidas preventivas básicas como **higienizar** as mãos frequentemente, **usar** máscara, **manter** o distanciamento social sempre que possível, **evitar** aglomerações. Caso apresente **sintomas** procure o **serviço de saúde** mais próximo.