

# FIQUE ATENTO!

## MUDANDO HÁBITOS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

### ESPORTE E LAZER

- Faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua;
- Procure ir ao trabalho caminhando;
- Suba e desça escadas em vez de usar o elevador;
- No tempo livre faça caminhada, pratique esportes, dance;
- Escute música;
- Faça um passeio ao ar livre;
- Saia com os amigos e a família;
- Reserve um tempo para se “curtir”.



# **FIQUE ATENTO!**

## **MUDANDO HÁBITOS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

### **CUIDADOS COM O SOL**

- Busque as horas mais frescas do dia para o banho de sol, evitando exposição no intervalo das 10 às 15 h;
- Use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol;
- Use óculos escuros, camisetas de cor clara, chapéu ou boné.



### **TRABALHO**

- Planeje seu tempo e não leve serviço para casa;
- Mantenha o ambiente limpo, iluminado, ventilado, livre de cigarros, poluição e barulho excessivo;
- Procure resolver os conflitos com diálogo franco;
- Em momentos de tensão, faça um relaxamento, com respiração abdominal lenta e pausada;
- Ao sair do serviço, deixe suas preocupações para trás.



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL  
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE  
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA  
GERÊNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS



# **FIQUE ATENTO!**

## **MUDANDO HÁBITOS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

### **ALIMENTAÇÃO**



- **Faça no mínimo 5 refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar);**
- **Coma frutas, legumes e verduras variados diariamente;**
- **Evite alimentos gordurosos e as frituras;**
- **Reduza o consumo de açúcares e doces;**
- **Evite refrigerante e salgadinhos;**
- **Beba, pelo menos, 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia;**
- **Faça suas refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão;**
- **Evite comer quando estiver nervoso (a) ou ansioso(a).**



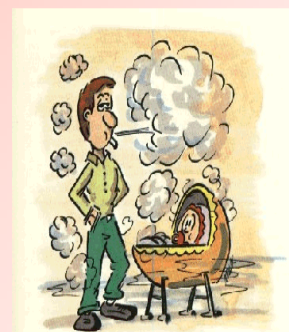
GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL  
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE  
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA  
GERÊNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS

# **FIQUE ATENTO!**

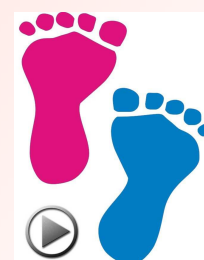
## **MUDANDO HÁBITOS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

### **USO DE DROGAS E ÁLCOOL**

- **Só use medicamento prescrito pelo médico;**
- **Evite o uso de bebidas alcoólicas ou, pelo menos, beba moderadamente, SE BEBER, NÃO DIRIJA;**
- **Não fume! O cigarro não traz nenhum benefício à sua saúde e nem aos que estão próximos a você;**
- **Procure conhecer sobre as drogas que prejudicam a saúde a fim de evitá-las.**



**QUALIDADE DE VIDA:  
SIGA ESTA META  
PASSO A PASSO!**



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL  
SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE  
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA  
GERÊNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS