

## CUIDADOS COM A SAÚDE

Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Veja algumas dicas de hábitos saudáveis para melhorar sua qualidade de vida:



Consuma alimentos não processados ou pouco processados. Deste modo, você obterá os nutrientes necessários para prevenir o surgimento de doenças;



Beba água! Ela é responsável por inúmeros processos e funções vitais do organismo. O Ministério da Saúde sugere a ingestão de, no mínimo, 2 litros por dia;



Mantenha uma rotina de exercícios físicos. Estar em movimento melhora o humor, o sono, os sintomas de ansiedade, os quadros de depressão, o sistema imunológico, fortalece os ossos e os músculos, evita problemas nas articulações, entre outros benefícios;



Dedique um tempo ao descanso! Tenha momentos de lazer! Escolha uma atividade prazerosa, reserve um período para realizá-la e destine horas de qualidade para o sono. Essas são atitudes valiosas para recuperar o organismo.

**Não permita que a correria do dia a dia tire a atenção da sua saúde!**



**APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE E SAIBA MAIS.**



**Hospital Estadual de Oiapoque:**

(96) 3521-1280

**Ouvidoria PCH Salto Cafesoca:**

(21) 9 9514-2831 (WhatsApp), de segunda à sexta-feira, exceto feriados, das 9h às 18h, horário de Brasília. Ou ainda no site [pchsaltocafesoca.com.br](http://pchsaltocafesoca.com.br).



**LINHA VERDE: 0800 61 8080**