



**VAMOS
CONVERSAR
SOBRE A
PREVENÇÃO
DE DOENÇAS?**

ALIMENTAÇÃO

A resposta para uma prevenção de doenças eficaz pode estar na mesa!

A alimentação é fundamental para a manutenção da imunidade e deve ser rica em frutas, legumes e verduras, ou seja, repleta de vitaminas e minerais essenciais ao corpo humano.



Além disso, para mantê-la mais forte, é preciso evitar ao máximo os alimentos industrializados, assim como açúcares e álcool, por exemplo.

HIGIENE

Uma higiene pessoal de forma correta pode manter o organismo livre de doenças causadas por microorganismos.

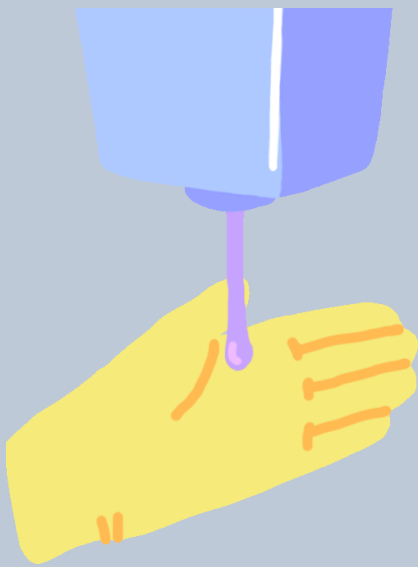
Lave frequentemente as mãos!

Grande quantidade de organismos entra em contato com nosso corpo inicialmente pela mão. Antes e depois de comer e de ir ao banheiro ou ao chegar a algum local, lavar as mãos deve ser indispensável.



HIGIENE

Uma higiene pessoal de forma correta pode manter o organismo livre de doenças causadas por microorganismos.



É importante ressaltar que para a higienização das mãos ser efetiva, é importante que ela seja realizada da maneira correta. Devemos lavar com água e sabão, espalhando por toda a região da pele da mão. Ter um álcool gel sempre ao alcance também é uma medida eficaz para prevenir doenças.

Tomar banhos diários removendo as sujidades e uma boa higiene bucal é essencial!

HIGIENE DOS ALIMENTOS

Fazer a correta higienização dos alimentos antes do preparo é essencial, isso porque as hortaliças, frutas e vegetais são produzidos no meio ambiente e carregam bactérias, vírus e parasitas.

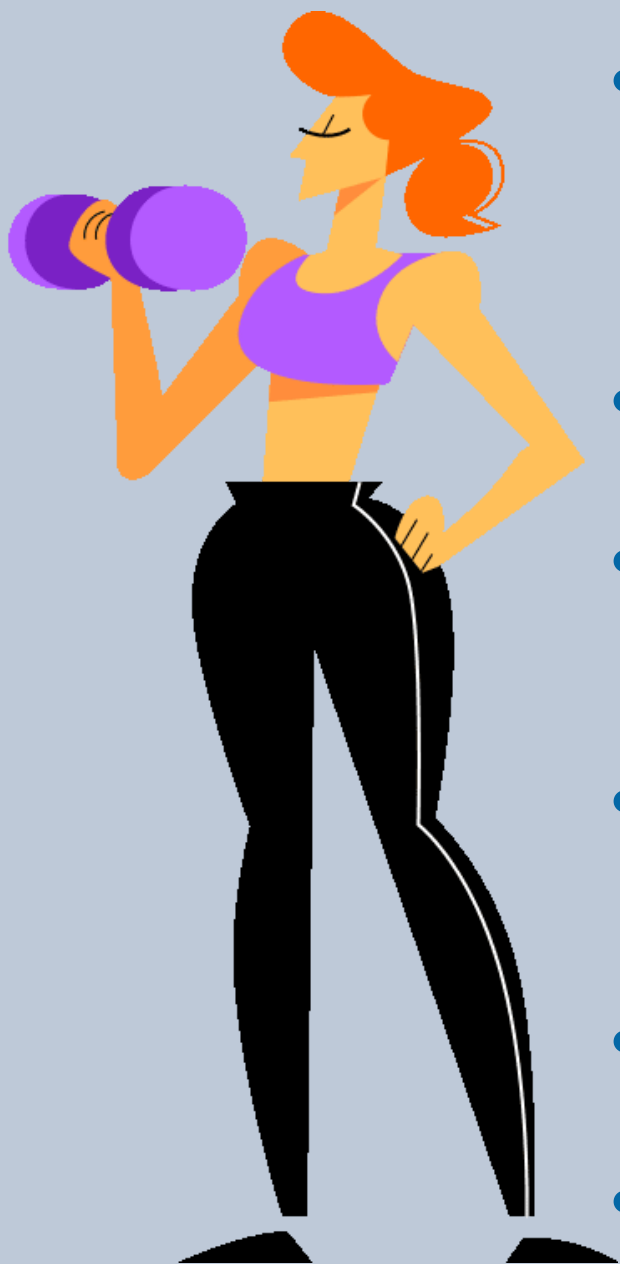


Manter a pia e a cozinha limpas, evitando a proliferação de fungos e bactérias;
Lavar bem as frutas, verduras e legumes antes de armazená-los e antes de serem consumidos.

A desinfecção pode ser feita com hipoclorito de sódio diluído em água.

ATIVIDADE FÍSICA

As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente.



- Previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- Controla os níveis de colesterol.
- Aliada no tratamento da depressão e ansiedade.
- Melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- Melhora a qualidade do sono.
- Reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física dá mais disposição para a realização das atividades diárias.



Procure uma atividade que você se identifique e tente começar, fará uma grande diferença na sua saúde e bem estar.

PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR?

As substâncias medicamentosas são extremamente necessárias para tratamentos de saúde. Porém, muitas vezes, em busca de alívio imediato, recorremos a auto medicação, que pode ter consequências gravíssimas.



O ideal é que essas substâncias só sejam utilizadas diante da real necessidade e com acompanhamento profissional.

PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR?

Os principais medicamentos utilizados na automedicação são os anti-inflamatórios e analgésicos, para alívio dos sintomas de dor e febre. Como qualquer outro medicamento, no entanto, deve-se atentar aos riscos.



Esses sintomas aparentemente inofensivos podem ser indicativos de alguma doença que necessita de tratamento específico, procure sempre atendimento profissional.

PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIA?

Os medicamentos são a principal causa de intoxicação no Brasil, segundo dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox), da Fundação Oswaldo Cruz, ficando à frente de produtos de limpeza, agrotóxicos e alimentos danificados.



PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR?

Algumas consequências da auto medicação:

- Atraso no diagnóstico correto, devido ao mascaramento dos sintomas;
- Agravamento do distúrbio;
- Alguns medicamentos podem provocar dependência;
- Possibilidade da ocorrência de efeitos adversos que são indesejados e podem ser graves

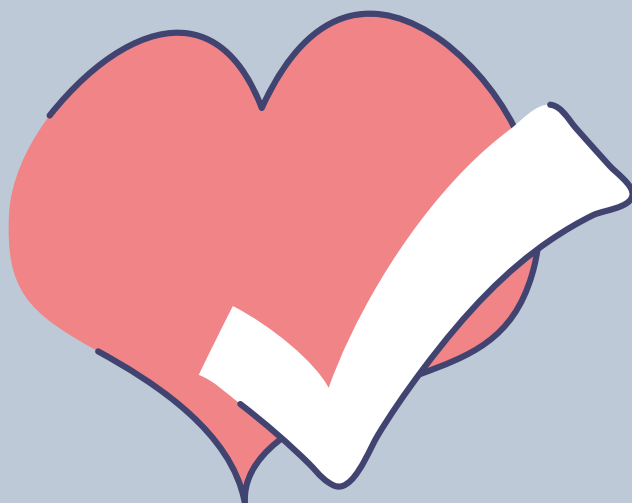


- Desconhecimento de interações medicamentosas, uma vez que um medicamento pode anular ou potencializar o efeito de outro.
- Reações alérgicas que podem variar de leves, moderadas a graves,
- Criar resistência a micro-organismos, como no caso dos antibióticos;
- Intoxicações, que podem inclusive serem letais.

A PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO!

Cuide da sua saúde, promova bem
estar, não se auto medique.

Ao se deparar com a necessidade de
medicamentos, procure sempre
atendimento profissional!





ALUNAS:

GRECIELI DA ROSA PARRO

**HELLEN CRISTINA NONATO
BATISTA**

IRMA TAYNA NUNES

**VII TERMO
BACHARELADO DE ENFERMAGEM
FACULDADE VALE DO JURUENA**

