

SEJA **ATIVO** NA



PREVENÇÃO DA DIABETES!

Vigie a sua saúde.



OS FATORES DE RISCO PARA A DIABETES TIPO 2 SÃO:



Idade superior a 45 anos

OBESIDADE

Privação de sono

HIPERTENSÃO ARTERIAL

SEDENTARISMO

**Alimentação rica em
açúcares e gorduras**

Ter tido diabetes gestacional

TABAGISMO

Ter familiar em primeiro grau com Diabetes (pai, mãe, irmão)



A CRIANÇA ESTÁ COM FEBRE?

SIM...

SE A TEMPERATURA AXILAR FOR

IGUAL OU SUPERIOR A

37,6°





PARA ALIVIAR O DESCONFORTO...

Adeque as roupas e a temperatura do ambiente

Hidrate a criança

Respeite o seu apetite

Se necessário ligue para o SNS24

808 24 24 24



**As Doenças Sexualmente
Transmissíveis podem ser
evitadas.**



FAÇA A SUA PARTE!

UTILIZE PRESERVATIVO NAS RELAÇÕES SEXUAIS.

Proteja-se!

Em caso de dúvida recorra ao seu
Centro de Saúde ou ao seu médico



BURNOUT OU STRESS PROFISSIONAL

É um estado de esgotamento físico e mental causado pelo exercício de uma atividade profissional



Esteja atento a possíveis sinais de alerta!

Menor realização profissional

Dores musculares

Exaustão emocional

Desmotivação crescente e menos envolvimento no trabalho

Insatisfação com a vida no geral

Alterações no sono

Irritabilidade ou intolerância à frustração



ESCOVAR OS DENTES

É ESSENCIAL PARA A SAÚDE

porque previne a **cárie**
dentária e as **doenças**
das gengivas!



OS DENTES DEVEM SER ESCOVADOS



2 VEZES POR DIA

PELO MENOS

UMA DELAS

ANTES DE DORMIR

A HIPERTENSÃO ARTERIAL

é uma doença **silenciosa**
e atinge **42%** da
população adulta
portuguesa



O aumento da pressão arterial pode ser causado por:

Consumo excessivo de sal

Stress emocional

Envelhecimento

Obesidade



ANTES DE SE DIRIGIR À URGÊNCIA

LIGUE PARA O



SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
808 24 24 24

**AJUDE-NOS A ASSISTIR QUEM
REALMENTE **PRECISA!****

Perante uma situação grave ou risco de vida ligue para o 112

Alteração do estado de consciência

Dor no peito

Engasgamento (após tentar ajudar)

Suspeita de AVC (alteração da fala, face ou força)

Hemorragias abundantes ou incontrolláveis

Queimaduras graves ou em zonas sensíveis

Dificuldade em respirar

Acidentes com feridos(s)