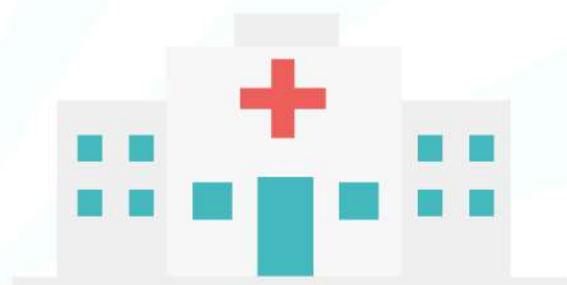


14.08

# Dia dos Pais



Hipertensão  
Diabetes  
Obesidade  
Colesterol



Heróis  
cuidam  
da saúde

APOIO



Arraste para o lado >>

Homens buscam pouco os serviços de saúde.

**Vista a capa e faça parte dessa mudança.**



**A Unidade Básica de Saúde é o local em que cuidamos da saúde antes da doença chegar.**



Os cuidados começam com a **prevenção**,  
que inclui o **enfrentamento às DCNT**  
e seus **fatores de risco**, como:



**Hipertensão**



**Diabetes**



**Colesterol alto**



**Obesidade**



# Para evitá-los ou controlá-los, mantenha hábitos saudáveis:



Amplie o consumo  
de alimentos in natura



Faça atividades físicas  
com regularidade



Durma bem até o  
corpo descansar



## Abandone fatores de risco:



Reduza o consumo de alimentos industrializados



Abandone o tabagismo, o que inclui cigarros eletrônicos e narguilé



Evite o uso de bebidas alcóolicas



Mantenha o corpo em atividade e fique longe do sedentarismo



# Não deixe para amanhã

Procure a UBS  
mais próxima  
da sua casa.



**Aproveite e cuide da sua saúde na UBS**  
quando for acompanhar as pessoas da  
sua família durante as consultas, inclusive  
de pré-natal



14.08

Dia dos Pais



Hipertensão  
Diabetes  
Obesidade  
Colesterol

APOIO

BETTER HEARTS  
BETTER CITIES  
Cuidando do seu coração



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
SAÚDE