

Mensagem do Mês

DEZEMBRO



Festas Felizes com Saúde!

Na quadra festiva de Natal e Passagem de Ano, comemore com alegria, mas também com responsabilidade:

- Evite ou minimize o consumo de bebidas alcoólicas
- Modere o consumo de doces e fritos e tenha atenção ao excesso de sal na confecção dos alimentos
- Controle o stress
- Conduza com precaução
- Repouse o suficiente, mas mantenha-se ativo
- Proteja-se das doenças transmissíveis
- **Seja feliz... e saudável!**

Um conselho da



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE

