

DICAS PARA VIVER BEM E COM BOA SAÚDE

- Deixar os locais de maior circulação livres de objetos, móveis e tapetes.
- Evitar pisos lisos, molhados e encerados.
- Usar calçados fechados, adequados e bem ajustados aos pés.
- Manter ambiente iluminado, corrimão nas escadas e degraus.
- Instalar no banheiro barras de apoio e usar tapete antiderrapante.
- Manter o piso da casa nivelado.
- Utilizar dispositivos de auxílios à marcha como: bengalas, andadores e cadeiras de rodas.
- Usa a medicação na hora correta.
- Manter uma alimentação saudável.
- Evitar o uso de bebida alcoólica e fumo.
- Verifique com o seu médico o tipo de atividade física ideal para você.

Seja feliz!

Amê
ESF

Equipe da Estratégia
Saúde da Família



PREFEITURA MUNICIPAL
MERIDIANO
WWW.MERIDIANO.SP.GOV.BR
CNPJ(MF) 45.116.092/0001-08

47

PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA

PROGRAMA HIPERDIA

☐

HIPERTENSO

☐

DIABÉTICO

C.N.S. _____

MICROÁREA: _____ FAMÍLIA: _____

NOME: _____

DATA NASC: _____

ENDEREÇO: _____

[illegible]