



**Prevenção de Doenças Crônicas.  
Investimento Vital**

São João da Barra, julho de 2015.

# DEFINIÇÃO



**Doenças Crônicas:** São caracterizadas por terem um desenvolvimento geralmente lento, de longa duração, que levam muito tempo para serem curadas ou muitas vezes não possuem cura.

- **Hipertensão arterial;**
- **Diabetes;**
- **Obesidade;**
- **Doenças renais;**
- **Derrame ;**
- **Câncer;**
- **Doenças respiratórias;**
- **Anemias.**



# DOENÇAS CRÔNICAS



Podemos diminuir o risco:

- Praticar uma Atividade Física Regular;
- Ter uma Alimentação Balanceada;
- Ingestão regular de 2litros de água/dia;
- Dormir em média 8 horas/dia;
- Não Fumar;
- Evitar Bebidas Alcoólicas;
- Envelhecimento ativo;
- Cuidado integral.



Sua saúde agradece.



CONVITE

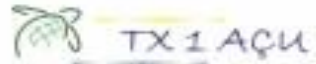


# VIVER

# COM SAÚDE

Saúde é vitalidade e energia. É otimismo e disposição para viver cada dia ao máximo!





**PRUMO**  
LOGÍSTICA GLOBAL

**OBRIGADA**

