

**Cuidar da saúde é um
construção diária. Não é
necessário mudar tudo de
uma vez — comece por um
hábito e avance
gradualmente**

ENTRE EM CONTATO CONOSCO
(54) 3451.4233 | (54) 99182.3167 

Faça sua contribuição:

Banrisul: C/C 06.850.690.0-9 • AG. 0130

Sicredi: C/C 35614-8 • AG. 0167

Pix: 54.991823167

Ou pelo QRCode ao lado >>>>>>

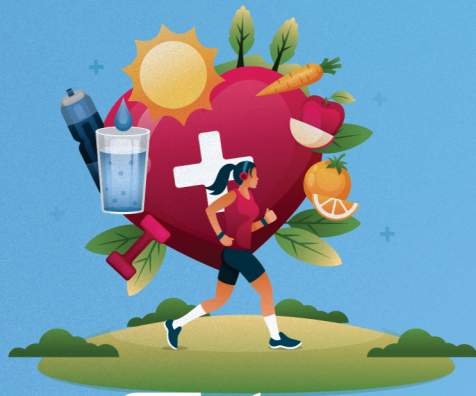


Rua Ramiro Barcelos, 580, Centro | CEP 95700-076
Bento Gonçalves | RS | (54) 3451.4233
liga@ligaccbg.com.br

www.ligaccbg.com.br   ligaccbento

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

**Cuidar da saúde vai além de tratar doenças
— envolve escolhas diárias que influenciam
corpo e mente.**



Liga
de Combate ao Câncer
Bento Gonçalves

O que é um estilo de vida saudável?

É o conjunto de hábitos que promovem saúde, bem-estar e qualidade de vida ao longo do tempo. Pequenas mudanças consistentes geram grandes resultados.



- Prefira alimentos naturais ou minimamente processados
- Consuma frutas, verduras, legumes e fibras diariamente
- Reduza açúcar, ultraprocessados e excesso de sal
- Hidrate-se bem (água é essencial)

Atividade física regular

- Movimente-se todos os dias (caminhar já é um ótimo começo)
- Combine exercícios aeróbicos e musculação
- Evite longos períodos sentado



Sono de qualidade

- Durma de 7 a 9 horas por noite
- Mantenha horários regulares
- Evite telas antes de dormir
- Priorize um ambiente silencioso e escuro



Controle do estresse

- Reserve momentos de pausa no dia
- Pratique respiração, meditação ou lazer
- Organize sua rotina
- Busque ajuda quando necessário



Relacionamentos saudáveis



- Cultive vínculos positivos
- Converse e compartilhe sentimentos
- Evite isolamento social
- Apoio emocional faz diferença na saúde

Evitar hábitos nocivos

- Evite tabagismo
- Reduza ou evite álcool
- Não use drogas ilícitas
- Tenha uso consciente de medicamentos



**Procure um profissional de saúde para orientações personalizadas.
Sua saúde é seu maior patrimônio.**