



CÂMARA MUNICIPAL DO MUNICÍPIO DE MIRACEMA - RJ

Ao Secretária Municipal de Saúde  
Gleice Feijó

REQUERIMENTO

Pelo presente, na qualidade de Vereador deste poder legislativo, vimos através do presente, **SOLICITAR**, que sejam reproduzidos planfetos em anexo, com intuito de conscientizar a população sobre os cuidados com a Diabetes e Hipertensão Arterial. Sugiro ainda que possa ser distribuído nas Unidades Básicas de Saúde e repartições públicas.

Sala das sessões, 11 de setembro de 2017

  
Hugo Fernandes  
Vereador

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



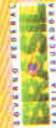
- Alimentação saudável e equilibrada auxilia na manutenção da saúde e controle do peso.
- Praticar atividades físicas diariamente e com orientação médica também ajuda a manter as taxas de glicose estáveis.
- Evitar o fumo e o álcool. Além de dificultar o tratamento, aumentam os riscos de problemas no coração.
- Se você é diabético, cuidar bem dos pés e utilizar calçados adequados (confortáveis), para evitar complicações. Procure a Unidade Básica de Saúde para ter informações sobre 'Pé Diabético'.
- Não se estressar.
- Se existir casos na família, ficar mais atento!

Participe das atividades educativas na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência. CUIDE DA SUA SAÚDE!



PREFEITURA DE  
**ITAPERUNA**  
Comunidade em Ação  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
NÍVEL DE INFORMAÇÃO  
COMUNICAÇÃO EDUCAÇÃO EM SAÚDE

**CEREST-Noroeste**  
cerestnoroeste@yahoo.com.br  
**TEL. 22 3823 6409**  
Rua Galdino Lessa, 78, Centro  
Itaperuna - RJ

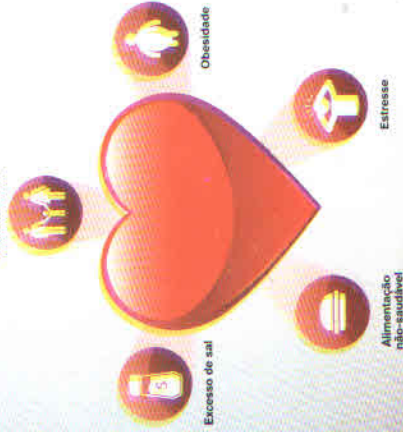


3966 1212

Diga **NÃO**

- /Ao excesso de SAL
- /Ao excesso de álcool
- /Ao fumo
- /Aos alimentos gordurosos
- /À vida sedentária
- /Ao excesso de peso

Hereditariedade



Diga **SIM**

- A uma alimentação adequada: pouco sal e evitar alimentos gordurosos;
- Aos exercícios físicos: andar de bicicleta, correr, nadar, caminhar...
- À verificação periódica da pressão arterial;
- À orientação médica.

Acompanhamento médico

Medicamento se prescrito

Obesidade

Estresse

Alimentação não-saudável

Controle do peso

Hereditariedade



Fonte: FUNASA. Ministério da Saúde Harrison et al - Medicina Interna

**CEREST-Noroeste**  
cerestnoroeste@yahoo.com.br  
**TEL. 22 3823 6409**  
Rua Galdino Lessa, 78, Centro  
Itaperuna - RJ



Ministério da Saúde



GOVERNO DO Rio de Janeiro



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



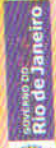
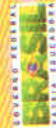
- Alimentação saudável e equilibrada auxilia na manutenção da saúde e controle do peso.
- Praticar atividades físicas diariamente e com orientação médica também ajuda a manter as taxas de glicose estáveis.
- Evitar o fumo e o álcool. Além de dificultar o tratamento, aumentam os riscos de problemas no coração.
- Se você é diabético, cuidar bem dos pés e utilizar calçados adequados (confortáveis), para evitar complicações. Procure a Unidade Básica de Saúde para ter informações sobre 'Pé Diabético'.
- Não se estressar.
- Se existir casos na família, ficar mais atento!

Participe das atividades educativas na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência. CUIDE DA SUA SAÚDE!



PREFEITURA DE  
**ITAPERUNA**  
GOVERNO MUNICIPAL DE SAÚDE  
NÍVELS, NÚCLEO DE INFORMACÃO,  
COMUNICAÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE

**CEREST-Noroeste**  
cerestnoroeste@yahoo.com.br  
**TEL. 22 3823 6409**  
Rua Galdino Lessa, 78, Centro  
Itaperuna - RJ

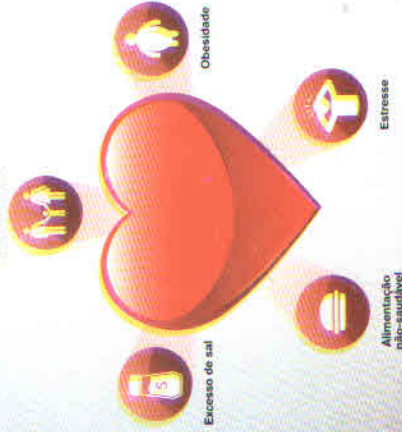


BRJ 3866 1212

Diga **NÃO**

- /Ao excesso de SAL
- /Ao excesso de álcool
- /Ao fumo
- /Aos alimentos gordurosos
- /À vida sedentária
- /Ao excesso de peso

Hereditariedade



Diga **SIM**

- A uma alimentação adequada: pouco sal e evitar alimentos gordurosos;
- Aos exercícios físicos: andar de bicicleta, correr, nadar, caminhar...
- À verificação periódica da pressão arterial;
- À orientação médica.

Medicamento, se prescrito



Acompanhamento médico



Controle do peso



Atividade física



Controle do jejum



Alimentação equilibrada

Fonte: FUNASA, Ministério da Saúde Harrison et al - Medicina Interna

**CEREST-Noroeste**  
cerestnoroeste@yahoo.com.br  
**TEL. 22 3823 6409**  
Rua Galdino Lessa, 78, Centro  
Itaperuna - RJ



**CEREST**

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

Ministério da Saúde



GOVERNO DO Rio de Janeiro

