MINISTÉRIO DA SAÚDE
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ

MINISTÉRIO DA SAÚDE
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ

PRATIQUE SAÚDE

Dicas do Coração para sua saúde:

- **REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL.** Bebida e direção não combinam. Proteja-se e vá de ônibus, táxi ou metrô.
- **CERVEJA NÃO MATA A SEDE,** só aumenta, e ainda desidrata seu corpo.
- **SE CONSUMIR BEBIDA ALCOÓLICA, REVEZE COM MUITA ÁGUA.** Assim você se hidrata e evita a ressaca no dia seguinte.
- Beber aumenta a chance de sexo desprotegido. **NÃO SAIA DE CASA SEM CAMISINHA.** Ela evita a Aids, as DSTs e a gravidez não planejada.
- **NÃO EXAGERE NA BEBIDA** para não estragar seu dia e o de mais ninguém.
- **ALIMENTE-SE BEM:** coma frutas, verduras e legumes.
- No sol, **USE PROTETOR SOLAR,** óculos de sol e chapéu.

www.saude.gov.br

Ministério
da Saúde

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL