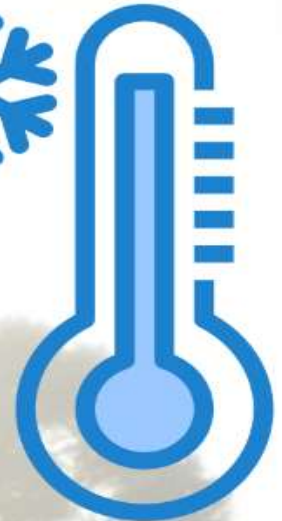


# **CUIDADOS COM A SAÚDE**



# **INVERNO**

**Tempo frio e seco exige atenção para evitar doenças respiratórias e de pele**

- ✓ *gripe*
- ✓ *resfriado*
- ✓ *pneumonia*
- ✓ *rinite*
- ✓ *irritação nos olhos e garganta*
- ✓ *asma*
- ✓ *bronquite*
- ✓ *sinusite*
- ✓ *conjuntivite*
- ✓ *ressecamento da pele*

**Dicas para manter a saúde no frio:**



Beba bastante líquido	Tenha uma alimentação balanceada	Faça exercícios físicos diariamente	Mantenha o sono em dia