

CUIDE-SE +

**Construindo hábitos
de vida saudável
para o trabalhador.**

Comportamento Preventivo



FIEP
SESI
SENAI
IEL

SESI

Você sabia que os hábitos são formados pela repetição de certos comportamentos e ações do cotidiano?

Depois de aprender e repetir uma ação várias vezes, como amarrar os sapatos ou escovar os dentes, por exemplo, o subconsciente torna-se responsável por esta ação, executando-a automaticamente, tornando-se um hábito*.

Alerta

Toda doença detectada em seu processo inicial tem boas chances de cura. A diabetes, os cânceres, doenças coronarianas, que são as doenças que mais matam no mundo, podem ser prevenidas com simples exames laboratoriais.

Crie bons hábitos em sua rotina, haja preventivamente e tenha uma vida muito mais saudável.

*Markus V. Nahas

**Sociedade Brasileira de Dermatologia

6 dicas

de comportamentos preventivos
para você deixar
a saúde em dia

- 1 Consulte seu médico e realize exames preventivos regularmente;
- 2 Utilize protetor solar quando exposto ao sol e evite exposição das 10h às 15h**;
- 3 Utilize Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e evite acidentes em seu trabalho;
- 4 Utilize sempre o cinto de segurança e, se beber, não dirija;
- 5 Procure conhecer sua pressão arterial, mesmo que não sinta nenhum desconforto;
- 6 Controle seus níveis de glicose e colesterol.

Acesse sesipr.com.br/cuidesemais e confira outras dicas para melhorar a sua saúde.