

Informe da SAÚDE

EDIÇÃO 15 • AGOSTO/2025

AGOSTO *Dourado*

Leite materno é amor guardado no peito

COMO APOIAR A AMAMENTAÇÃO

1. Doando leite

Se você é lactante, pode se tornar uma doadora. Os bancos de leite coletam, processam e distribuem leite humano para bebês prematuros e de baixo peso internados nas unidades neonatais.

2. Doando potes de vidro

Se você não é lactante, pode ajudar doando potes de vidro com tampas de plástico para o armazenamento de leite.

Aponte a
câmera do
celular e
saiba mais





VACINA CONTRA HPV

**É PRA ELA, É PRA ELE,
É PRA TODOS DE 9 A 19 ANOS**

A vacina está disponível em todas
as clínicas da família e centros
municipais de saúde.

Pessoas de **9 a 45 anos** que fazem
parte do grupo prioritário também
podem ser vacinadas.



Saiba mais em:
saude.prefeitura.rio/vacinacao



Vacina Fantástica 4

PROTEGE CONTRA OS TIPOS
DE MENINGITE



A vacina ACWY é indicada como reforço contra a meningite, com uma dose aos 12 meses de idade e outra dos 11 aos 14 anos de idade.



Em caso de dúvidas, fale com
sua equipe de saúde da família:
prefeitura.rio/ondeseratendido

LDL X HDL

Entenda a diferença entre os tipos de colesterol



LDL

LDL COLESTEROL RUIM

Leva a gordura do fígado para o sangue

Forma placas nas artérias, que atrapalham a passagem do sangue

Aumenta o risco de infarto e outras doenças do coração



HDL

HDL COLESTEROL BOM

Ajuda a proteger o coração

Limpa o excesso de gordura no sangue

Envia a gordura para o fígado, onde é eliminada em seguida

TUDO SOB CONTROLE!



Siga essas dicas para manter o seu colesterol em dia:

- Consuma alimentos saudáveis e naturais, eles ajudam a regular o colesterol
- Evite alimentos fritos ou ultraprocessados
- Não fume e não beba álcool em excesso
- Faça exercícios regularmente
- Faça o acompanhamento com a sua equipe de saúde



Veja qual é a sua unidade em:
prefeitura.rio/ondeseratendido



A SAFRA DE AGOSTO ESTÁ AO SEU GOSTO?

FRUTAS: abacate, banana nanica, banana prata, laranja lima, laranja pera, morango, tangerina murcote e tangerina ponkan

LEGUMES E VERDURAS: abóbora, abobrinha, agrião, aipim, batata, beterraba, cebola, couve, couve-flor, chicória, espinafre, inhame, milho verde, pepino, repolho e vagem manteiga

