Informe da SAÚDE

EDIÇÃO 21 • NOVEMBRO/2025



LEGUMES E VERDURAS: agrião, jiló, vagem macarrão e vagem manteiga

FRUTAS: abacaxi, banana prata, coco verde, laranja natal, mamão papaia, manga, melancia, melão, pêssego e tangerina murcote







NO PLACAR DA SAÚDE, CADA CUIDADO É UM GOL

- 1. Mantenha uma alimentação saudável
- 2. Faça atividades físicas
- 3. Verifique a sua saúde regularmente
- 4. Evite bebidas alcóolicas
- 5. Não fume

Encontre a sua equipe de saúde da família. Acesse: prefeitura.rio/ondeseratendido









PLANEJAMENTO DIÁRIO

MANHÃ

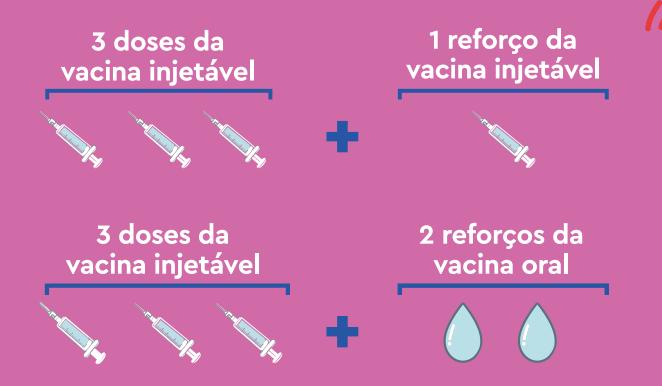
Descongelar o feijão em geladeira (base que nunca falha)
Usar cheiro-verde, alho e limão (menos sal e mais sabor)
TARDE Pôr, no mínimo, três cores no prato
(vale legume, verdura ou salada)
Fruta de sobremesa (docinha, perfeita para o dia a dia)
NOITE
Guardar o que sobrar em recipientes fechados (sem desperdício)
Congelar o que não vai consumir nos próximos dias (planejamento é tudo!)



VACINAÇÃO CONTRA POLIOMIELITE

Saiba se seus filhos estão com a vacina em dia!

As crianças de 15 meses a menores de 5 anos estarão em dia caso tenham:



Em caso de dúvidas, leve a caderneta da criança para avaliação da equipe de saúde. Encontre a unidade mais próxima em: prefeitura.rio/ondeseratendido







Você conhece o app da minhasaude.rio?

As informações sobre sua saúde de forma rápida e prática!

- Descubra sua equipe de saúde da família
- Acompanhe seus pedidos e agendamento de consulta e/ou cirurgias
- Verifique o tempo de espera para atendimento nas UPAs do município

Acesse minhasaude.rio ou baixe o aplicativo









A sífilis é silenciosa, mas você pode saber se tem a infecção em 30 minutos com o teste rápido.

Caso tenha dúvidas sobre os sintomas ou deseje realizar o teste, vá até sua clínica da família ou centro municipal de saúde de referência. Confira os endereços: prefeitura.rio/ondeseratendido



