

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

NOVEMBRO

Azul

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:

3 doses da
vacina injetável



1 reforço da
vacina injetável



3 doses da
vacina injetável



2 reforços da
vacina oral



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



DISPONÍVEL NO
Google Play



DISPONÍVEL NA
App Store



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