

# Informe da SAÚDE

EDIÇÃO 23 • NOVEMBRO/2025

Cansaço excessivo

Perda de peso

Feridas que  
não cicatrizam

Visão turva

Muitas idas  
ao banheiro

## PODE SER DIABETES!

Se você tem hipertensão ou histórico familiar da doença, procure uma clínica da família ou centro municipal de saúde **para realizar o teste.**

**Ele é simples e rápido!**

Encontre a unidade mais próxima em:  
**[prefeitura.rio/ondeseratendido](http://prefeitura.rio/ondeseratendido)**

# **CUIDADOS COM O DIABETES NO TRABALHO:**

- Prefira alimentos como frutas, legumes e alimentos integrais
- Alimente-se nos horários certos
- Beba bastante água ao longo do dia
- Evite doces e ultraprocessados
- Tome seus medicamentos regulares
- Dê pequenas pausas a cada hora para levantar, caminhar e se alongar
- Controle o estresse com técnicas de respiração

O ambiente de trabalho também é local de cuidado. Converse com seus colegas sobre suas necessidades.

DEZEMBRO VERMELHO – FALAR SALVA VIDAS

**HIV**  
**VAMOS**  
**FALAR**  
**SOBRE ISSO!**



**O HIV é transmitido  
sexualmente, mas pode ser  
evitado e tem tratamento.**

**TUDO COMEÇA QUANDO A GENTE  
FALA SOBRE O ASSUNTO.**



Procure orientação da equipe na  
sua unidade de referência:  
**[prefeitura.rio/ondeseratendido](https://prefeitura.rio/ondeseratendido)**





# VAMOS JUNTOS COMBATER A DENGUE!

VEJA QUAL A SUA MISSÃO DE ACORDO COM  
O MÊS DO SEU NASCIMENTO:

## **Janeiro e fevereiro:**

veja se a caixa d'água  
está bem tampada



## **Maio e junho:**

limpe a sujeira das  
calhas

## **Setembro e outubro:**

mantenha ralos limpos  
e com tela



## **Março e abril:**

deixe garrafas vazias  
viradas para baixo

## **Julho e agosto:**

coloque areia nos  
pratos dos vasos  
de planta



## **Novembro e dezembro:**

guarde pneus em  
locais cobertos



**Todos contra a dengue!**

# A SAFRA DE DEZEMBRO



## É TUDO, PESSOAL!

**FRUTAS:** abacaxi, banana prata, coco verde, laranja natal, limão taiti, mamão papaia, manga, maracujá, melancia, melão, pêssgo, tangerina murcote e uva Itália

**LEGUMES E VERDURAS:** batata, cebola, cenoura, jiló, pimentão e tomate



# DICAS DE SEGURANÇA PARA MOTOCICLISTAS

1. Use capacete
2. Se beber, não pilote
3. Respeite os limites de velocidade
4. Tenha cuidado ao frear
5. Tenha atenção aos cruzamentos
6. Respeite a sinalização
7. Mantenha as duas mãos no guidão