

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



Saúde



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



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, pêssego, 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