



Semana da Saúde

cuidando do corpo e da mente

A mudança de hábitos e rotinas são muito importantes em nossas vidas. São ações simples que fazem toda a diferença.

Movimente-se: pratique exercícios físicos com frequência.

Pense positivo: enfrente as dificuldades de maneira mais otimista.

Alimente-se bem: tenha uma alimentação equilibrada e balanceada.

Cuide de seu corpo: procure seu médico regularmente e realize seus exames periódicos.

Alongue-se: evite problemas futuros. **Valorize seu sorriso:**

vá ao dentista regularmente. Veja a programação completa em nosso site, www.tre-se.jus.br.

de **22/05** a **25/05**

