

# #ESCOLHASAÚDE

- 1**  
TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- 2**  
SEJA FISICAMENTE ACTIVO
- 3**  
VACINE-SE
- 4**  
NÃO CONSUMA NENHUM TIPO DE TABACO
- 5**  
EVITE O CONSUMO DE ÁLCOOL
- 6**  
CONTROLE O STRESS



## 12 DICAS PARA SER SAUDÁVEL

- 7**  
TENHA UMA BOA HIGIENE
- 8**  
NÃO TOME DROGAS OU BEBA ENQUANTO CONDUZ
- 9**  
USE CINTO DE SEGURANÇA AO CONDUZIR
- 10**  
PRATIQUE SEXO SEGURO
- 11**  
FAÇA REGULARMENTE UM CHECK-UP À SUA SAÚDE
- 12**  
ALEITAMENTO MATERNO: O MELHOR PARA OS BÉBÉS



World Health  
Organization