

VOVÔ  
CHOPAO

# SAÚDE

Cartilha Educativa



★  
LUIZ CÉ

# SAÚDE

OLHA AÍ, PESSOAL! O QUE EU QUERO MOSTRAR É QUE TER SAÚDE VAI MUITO ALÉM DE NÃO ESTAR DOENTE...

LUIZ CÉ

...SER SAUDÁVEL SIGNIFICA TER QUALIDADE DE VIDA DO PONTO DE VISTA FÍSICO, MENTAL E SOCIAL!

É IMPORTANTE O TRATAMENTO E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NO MUNDO, COMEÇANDO PELA PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE...



A ÁGUA QUE CONSUMIMOS É SUBMETIDA A UMA SÉRIE DE TRATAMENTOS APROPRIADOS!

"POR ISSO, PARA FACILITAR O TRATAMENTO DEVEMOS EVITAR A POLUIÇÃO DAS ÁGUAS!"



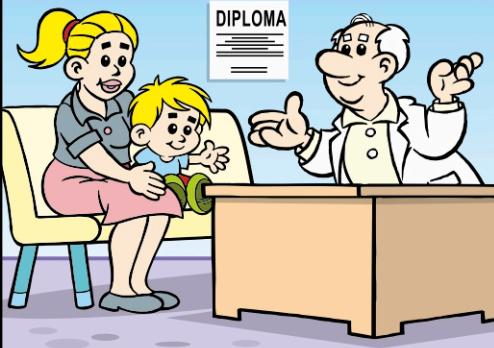
O MATERIAL RECICLÁVEL, PODE SER DEPOSITADO EM LIXEIRAS SELETIVAS, IDENTIFICADAS POR CORES, JÁ EXISTENTES EM MUITOS LUGARES!



ALÉM DE CONSERVAR A SAÚDE DO PLANETA, É IMPORTANTE PENSAR NA SAÚDE DAS PESSOAS!



"CRIANÇAS E ADULTOS TÊM DIREITO À VIDA, À SAÚDE E A TER TODO ATENDIMENTO MÉDICO NECESSÁRIO!"



"TAMBÉM DE SEREM VACINADOS, GRATUITAMENTE, CONTRA PÓLIO, DENGUE, GRIPE E OUTRAS DOENÇAS!"



"TODOS DEVEM RECEBER ATENÇÃO ODONTOLÓGICA, PREVENINDO-SE CONTRA AS CÁRIES..."



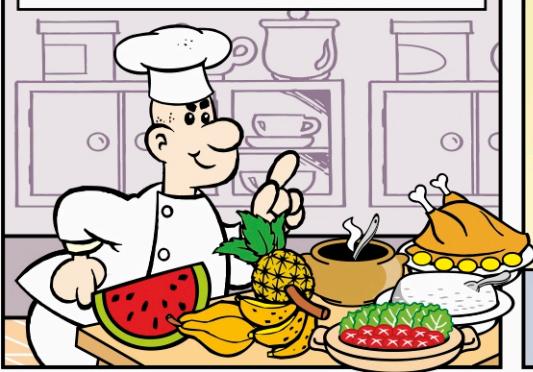
"...ALÉM DE LEVAR UMA VIDA SAUDÁVEL TOMANDO BANHO E ESCOVANDO OS DENTES PARA MANTER A SAÚDE!"



A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO! POR ISSO É PRECISO ADOTAR UMA DIETA SAUDÁVEL...



"...COM POUCO SAL, FRUTAS,  
LEGUMES, CEREais E ALIMENTOS  
COM ALTO TEOR DE FIBRAS,..."



"...BEBER ÁGUA NA QUANTIDADE  
ADEQUADA E PRATICAR EXERCÍCIOS  
FÍSICOS COM REGULARIDADE!"



MAS, SE SENTIR QUE ALGO  
NÃO VAI BEM COM SUA SAÚDE,  
PROCURE AJUDA MÉDICA!



PRECISAMOS TAMBÉM TOMAR  
CUIDADO COM DOENÇAS CAUSADAS  
POR VÍRUS E BACTÉRIAS...



...OU TRANSMITIDAS POR INSETOS  
COMO É O CASO DA DENGUE,  
QUE ATINGE MILHARES DE PESSOAS  
NO PAÍS TODOS OS ANOS!



POR ISSO É MUITO IMPORTANTE  
A GENTE SE PREVENIR, NÃO  
DEIXANDO ÁGUA ACUMULADA PARA  
A PROLIFERAÇÃO DO MOSQUITO!





**“É IMPORTANTE TAMBÉM A GENTE SE PREOCUPAR COM A SAÚDE DO PRÓXIMO! A DOAÇÃO DE SANGUE PODE SALVAR VIDAS E AJUDAR PARA UMA RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA DOS PACIENTES!”**



**DURANTE A PANDEMIA, AS PESSOAS TIVERAM QUE MUDAR SEUS HÁBITOS DENTRO E FORA DE CASA PARA SE PREVENIR CONTRA A COVID-19...**



**“...COMO POR EXEMPLO, MANTER UMA DISTÂNCIA SEGURA ENTRE UMA PESSOA E OUTRA E USAR A MÁSCARA PARA PROTEGER VOCÊ E OUTRAS PESSOAS!”**



**“LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO VÁRIAS VEZES POR DIA E/OU HIGIENIZAR COM ÁLCOL EM GEL 70%!”**



**“MAS, O QUE AS PESSOAS PRECISAM SABER É QUE ESSES CUIDADOS DEVEM SER MANTIDOS POR MUITO TEMPO!”**



**FAÇA A SUA PARTE!  
A SUA SAÚDE AGRADECE!**

**“É PRECISO INVESTIR NAS CRIANÇAS, OFERECENDO UMA EDUCAÇÃO SAUDÁVEL DE QUALIDADE, TRANSMITINDO OS CONCEITOS E VALORES SIMPLES, E COLOCANDO-AS A PAR QUE COM UMA BOA SAÚDE A VIDA É BEM MELHOR E FELIZ!”**

**FIM**

# HIGIENIZE SUAS MÃOS

Manter as mãos sempre limpas é uma das maneiras mais simples e eficiente de evitar doenças infecciosas transmitidas por bactérias, vírus ou fungos.

Para ajudar a difundir esta ideia é preciso uma mobilização popular com objetivo de alertar e conscientizar a população que ter mãos limpas é mais que um direito, é um dever.

Veja ao lado em 6 passos a forma correta de lavar as mãos:



MOLHE AS MÃOS E APLIQUE UM POUCO DE SABONETE.



ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS, UMA NA OUTRA.



ENSABOE AS COSTAS DAS MÃOS E ESFREGUE ENTRE OS DEDOS.



ESFREGUE AS UNHAS NAS PALMAS DAS MÃOS.



ENXAGUE ABUNDANTEMENTE.



SEQUE BEM COM UMA TOALHA LIMPA OU PAPEL TOALHA.

Apoio Cultural:



Vovô Chopão foi criado em 1979 com a finalidade de divulgar o turismo, a cultura e as tradições germânicas da nossa cidade e região. Hoje, mais que um símbolo, é o ídolo da criançada. E é em forma de revistinhas, jornais e cartilhas educativas que o Vovô Chopão retribui o carinho, levando educação e lazer aos pequeninos.

Cartilha Educativa do Vovô Chopão "SAÚDE" - Edição Março 2022 - Realização: Luiz Cé Produções - Coordenação: Valdete Cé  
Criação, roteiro e ilustrações: Luiz Cé - Projeto gráfico, artes e diagramação: Rafael Cé - "Vovô Chopão e sua família" são personagens registrados em Direitos Autorais e no INPI - E-mail: [luzice@luzice.com.br](mailto:luzice@luzice.com.br) - Site: [www.vovochopao.com.br](http://www.vovochopao.com.br) - Facebook/Instagram/Youtube: [vovochopao](#)

Fontes: Cartilhas do Vovô Chopão: Lavar as Mãos, Dengue, Rins, Criança e Adolescente, Diabetes, Meio Ambiente e Coronavírus.