

Cuidado com a Saúde

- Manter Vacinação em dia
- Realizar exames como o preventivo e mamografia
- Evitar auto-medicação
- Cuidar da alimentação
- Ter boas noites de sono
- Praticar atividade física
- Seguir as orientações dos profissionais da saúde



CAPS I Vida do Amanhã

Nome: _____

Telefone: _____

Capanema-PR

