

COMO PODEMOS TER SAÚDE NO DIA A DIA?

TIC

FICHA DE TRABALHO

- Configuração de página:

Orientação: Vertical; Margens (esquerda, direita, superior e inferior): 1,5 cm.

- **TÍTULO:** Tipo de letra: Arial; Tamanho da Letra: 22; Cor: Azul Claro; Sombreado; Verde; Negrito; Alinhamento: centrado.

- **1º PARÁGRAFO (APÓS O TÍTULO):** Tipo de letra: Arial; Tamanho da Letra: 14; Cor: Azul; Negrito; Espaçamento entre linhas e parágrafos: 1,5 linhas; 2 imagens alusivas à temática – Moldagem Quadrado.

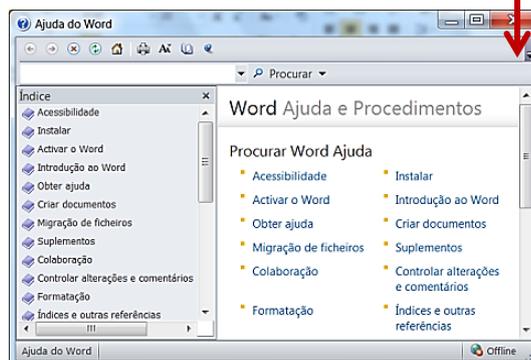
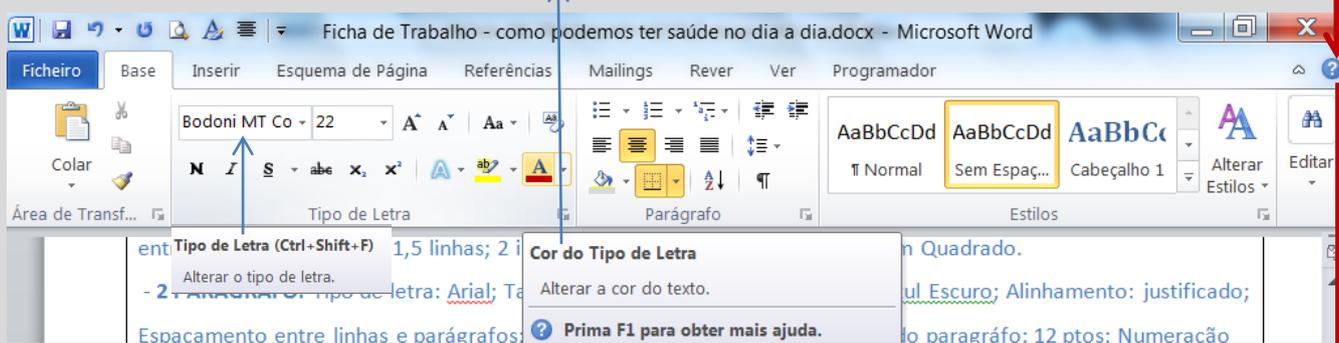
- **2 PARÁGRAFO:** Tipo de letra: Arial; Tamanho da Letra: 12; Cor: Azul Claro/Azul Escuro; Alinhamento: justificado; Espaçamento entre linhas e parágrafos: 1,15 linhas com espaçamento depois do parágrafo: 12 pts; Numeração automática.

- **Cabeçalho/Rodapé (sugestão):** Papel de Jornal.

Observa a página seguinte para ver o resultado pretendido.

Quando passa com o cursor/rato sobre o botão obténs ajuda sobre a função do comando/botão - **Experimenta**

Manual Digital - Podes Esclarecer aqui as tuas dúvidas



COMO PODEMOS TER SAÚDE NO DIA A DIA?



Como vimos, a definição de saúde vai muito além do que não ter doenças. Sendo assim, garantir a saúde no dia a dia não é tarefa fácil. Veja, a seguir,



algumas dicas que podem ajudar você a atingir bem-estar físico, mental e social:

1. **Alimente-se bem.** Opte sempre por refeições mais saudáveis, deixando de lado o excesso de gordura, açúcares e sais, por exemplo. Inclua verduras, legumes e frutas nas suas refeições.
2. **Beba muita água.** As recomendações de ingestão de água variam de uma pessoa para outra, entretanto, de maneira geral, recomenda-se a ingestão de, pelo menos, dois litros de água diariamente.
3. **Não faça uso de drogas** ilícitas, e evite o cigarro e o uso exagerado de bebidas alcoólicas.
4. **Não faça a automedicação.** Muitos medicamentos podem causar efeitos colaterais e intoxicações se não usados adequadamente.
5. **Garanta-se boas noites de sono.**
6. **Reduza o estresse do dia a dia.** Evite situações que te causem estresse e adicione à sua rotina atividades que te façam bem. A prática de atividades físicas pode ser também benéfica nesse ponto.
7. **Seja educado** com as pessoas e trate bem todos à sua volta.
8. **Seja solidário** e contribua para a sua comunidade.
9. **Seja grato** por suas conquistas.
10. **Evite comparar sua vida com a de outras pessoas.** Afastar-se um pouco das redes sociais é uma boa forma de evitar isso.
11. **Tenha controle financeiro.**
12. **Procure ajuda** caso não se sinta bem. Não tenha vergonha de pedir ajuda profissional.