PREFEITURA MUNICIPAL DE

MAUÁ

Hábitos saudáveis e vida funcional

Cuidar de si também ajuda a cuidar melhor do serviço público.

Incorporar hábitos saudáveis à rotina não exige mudanças radicais. Comece devagar, celebre cada conquista e lembre-se: cada passo conta na construção de uma vida mais leve e equilibrada.

Pequenas atitudes, grandes impactos

- Beba água ao longo do dia.
- Alimente-se de forma equilibrada.
- Mexa-se regularmente.
- Durma bem.
- Reserve momentos para você.
- Cuide da sua saúde emocional.

Controladoria Interna do Município
Departamento de Auditoria
de Controle Interno
Núcleo de Acompanhamento de
Políticas Públicas - NAPP

www.maua.sp.gov.br
controladoria@maua.sp.gov.br
(11) 4512-7500

PREFEITURA MUNICIPAL DE
MAUÁ

Benefícios da atividade física e alimentação saudável

Mais disposição e energia

Aumenta a vitalidade e melhora o rendimento nas atividades diárias.

Melhora do humor e do bem-estar

Reduz o estresse, a ansiedade e promove sensação de felicidade.

Fortalecimento do sistema imunológico

Deixa o corpo mais protegido contra doenças e infecções.

Controle do peso e prevenção de doenças

Ajuda a manter o peso ideal e reduz o risco de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Mais foco, concentração e produtividade

Melhora a memória, a atenção e o desempenho nos estudos e no trabalho.

Mais qualidade de vida para você e para quem está ao seu redor

Hábitos saudáveis inspiram e contribuem para relações mais felizes e uma vida mais plena.

Você é o protagonista da sua saúde.
Pequenas escolhas hoje constroem um amanhã com mais qualidade de vida!

Por que falar de hábitos saudáveis no serviço público?

O trabalho ocupa uma parte importante da vida. Por isso, cuidar da saúde não deve ser visto como algo separado da rotina profissional. Alimentação, movimento, descanso, hidratação e saúde emocional podem influenciar disposição, atenção, mobilidade, sono e bem-estar.

Hábitos saudáveis no serviço público: benefícios para você e para todos

Mais disposição

Uma rotina de cuidado ajuda a enfrentar as tarefas do dia com mais energia e regularidade.

Mais atenção

Sono adequado, pausas e alimentação equilibrada favorecem condições para manter o foco.

Mais mobilidade

Movimentar-se ao longo do dia ajuda a reduzir longos períodos de inatividade.

Mais equilibrio

Cuidar do corpo e das emoções contribui para uma rotina profissional mais sustentável.

E o que isso tem a ver com a população?

Serviços públicos são realizados por pessoas. Promover condições de saúde e bem-estar do trabalhador contribui para ambientes mais saudáveis e pode favorecer a qualidade do trabalho e do atendimento.

PREFEITURA MUNICIPAL DE
MAUÁ

Alimentação saudável: energia para o dia a dia

Boas escolhas todos os dias ajudam você a ter mais saúde, disposição e qualidade de vida.

Prefira comida de verdade

Dê preferência a frutas, verduras, legumes, feijão, arroz, ovos e alimentos mais naturais.
Eles nutrem o corpo e dão mais energia para o dia a dia.

Varie e aproveite a cultura

Experimente novos sabores! Receitas de família, comidas regionais e preparações caseiras deixam as refeições mais gostosas, saudáveis e especiais.

Limite os ultraprocessados

Refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e outros produtos ultraprocessados têm muito açúcar, sal e gordura e fazem mal para a saúde.

Coma com atenção

Desligue as telas, sente-se à mesa e aproveite o momento da refeição.
Comer com calma e companhia faz bem e melhora a digestão.

DICA PARA O DIA A DIA

Planeje suas refeições, leve lanches saudáveis, beba água e evite comer por impulso.
Pequenas atitudes fazem uma grande diferença!

PREFEITURA MUNICIPAL DE
MAUÁ

Hidratação, equilíbrio e escolhas conscientes: pequenos hábitos, grandes benefícios!

Beba água ao longo do dia

A água é essencial para o funcionamento do organismo, melhora a disposição, a concentração e ajuda na prevenção de doenças.

Organize sua rotina

Estabeleça horários para as refeições, para as atividades e para o descanso.
Uma rotina equilibrada favorece a saúde física e mental.

Durma bem

O sono de qualidade é fundamental para o corpo se recuperar e para a mente se manter saudável.

Cuide da sua saúde emocional

Reserve momentos para relaxar, praticar algo de que gosta e estar com quem te faz bem.
Falar sobre o que sente também é importante.

Lembre-se

Pequenas escolhas no dia a dia fazem toda a diferença para você, para sua família e para a sociedade.
Sua saúde é seu maior patrimônio!

Todo movimento conta. Movimente-se no seu ritmo.

Atividade física é todo movimento corporal que gasta energia. Ela não acontece somente na academia: caminhar, pedalar, brincar, dançar, fazer tarefas domésticas e movimentar-se no trabalho também contam.

1 Levante-se

Faça pequenas pausas ao longo do dia para mudar de posição e caminhar.

2 Escolha se mover

Quando for seguro e possível, caminhe em pequenos trajetos e use escadas.

3 Inclua movimento na rotina

Use meio de transporte ativo, faça alongamentos, levante-se periodicamente e movimente-se no trabalho para manter o corpo em ação.

A regra é adaptar o movimento às condições e possibilidades de cada pessoa.
O importante é manter-se ativo todos os dias!

Hábitos saudáveis e vida funcional caminham juntos

Pequenas escolhas diárias geram grandes benefícios para você e para o serviço público.

Organização

Planejar suas tarefas reduz o estresse e aumenta sua eficiência.

Foco nas prioridades

Concentrar-se no que é mais importante gera melhores resultados.

Ambiente agradável

Um espaço limpo e organizado melhora seu bem-estar e motivação.

Propósito

Ter clareza do seu propósito fortalece o sentido do seu trabalho todos os dias.

Cuidar da saúde é um ato de responsabilidade consigo mesmo, com os colegas e com a sociedade.

Pequenas escolhas diárias geram grandes mudanças.

Cuidar do corpo e da mente é investir em mais qualidade de vida, bem-estar e produtividade no trabalho e na vida.

Planeje suas refeições

Organize horários e faça escolhas mais saudáveis.

Reserve momentos para você

Pausas e lazer ajudam no equilíbrio e na qualidade de vida.

Mexa-se regularmente

Movimento diário melhora o corpo e a mente.

Aprenda sempre algo novo

Buscar novos conhecimentos estimula a mente e abre novas possibilidades.

Conecte-se com quem faz bem

Boas relações trazem apoio, alegria e bem-estar.

Prevenção é cuidado

Realize exames, mantenha vacinas em dia e fique atento à sua saúde.

Cuidar de você é cuidar do que importa.

Alimentação equilibrada

Alimente-se bem todos os dias.
Mais saúde e disposição.

Mais movimento

Inclua movimento na rotina.
Seu corpo e mente agradecem.

Bem-estar e boas relações

Cultive relações saudáveis
e cuide da sua saúde emocional.

**Pequenas atitudes fortalecem você
e constroem uma cidade melhor para todos.**