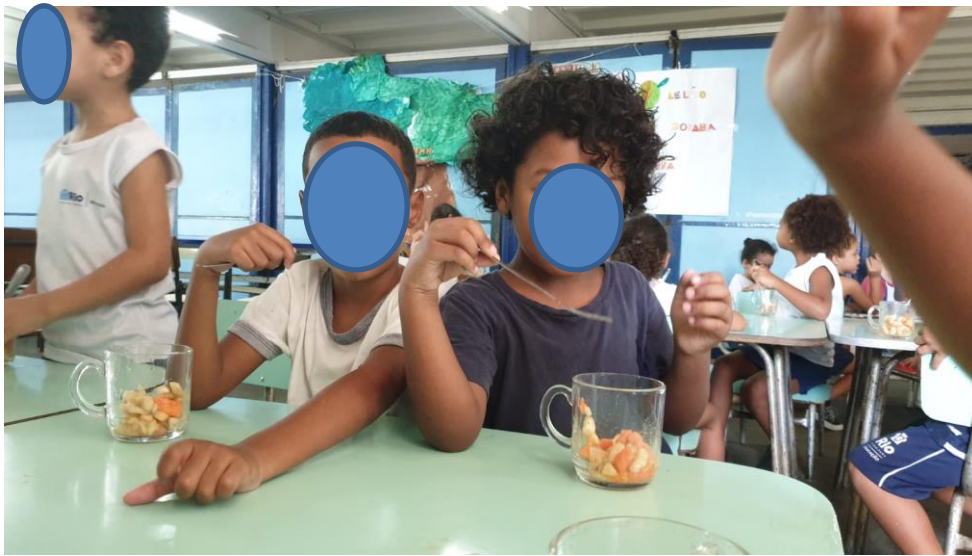


Registros

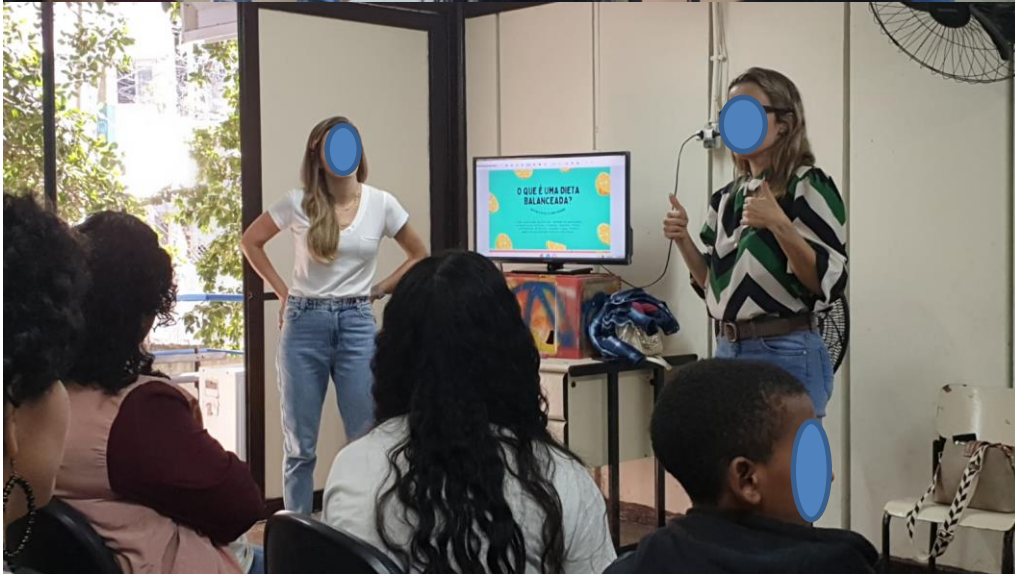
E.M. PREFEITO DJALMA MARANHÃO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

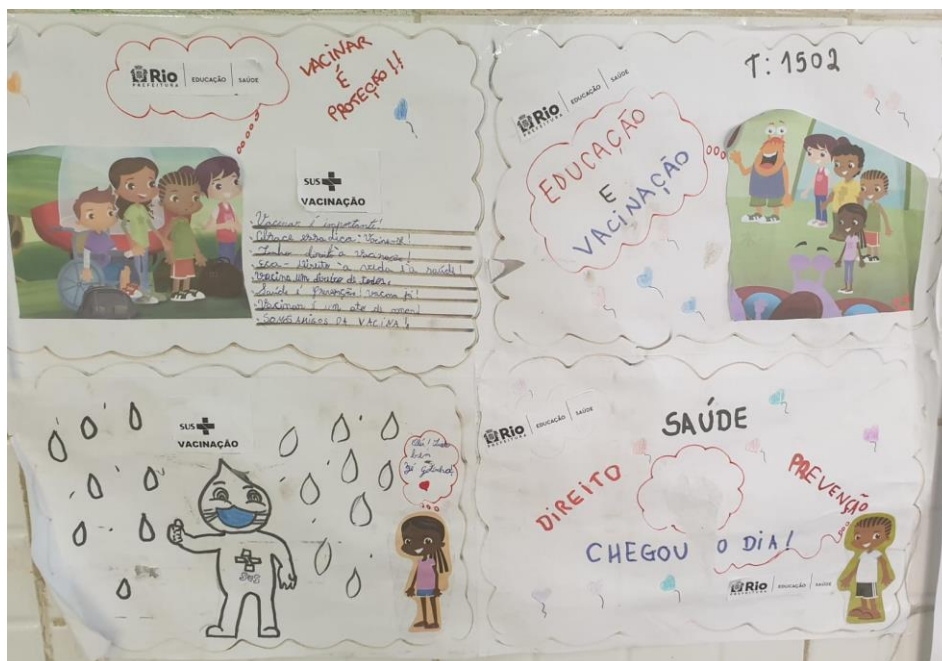


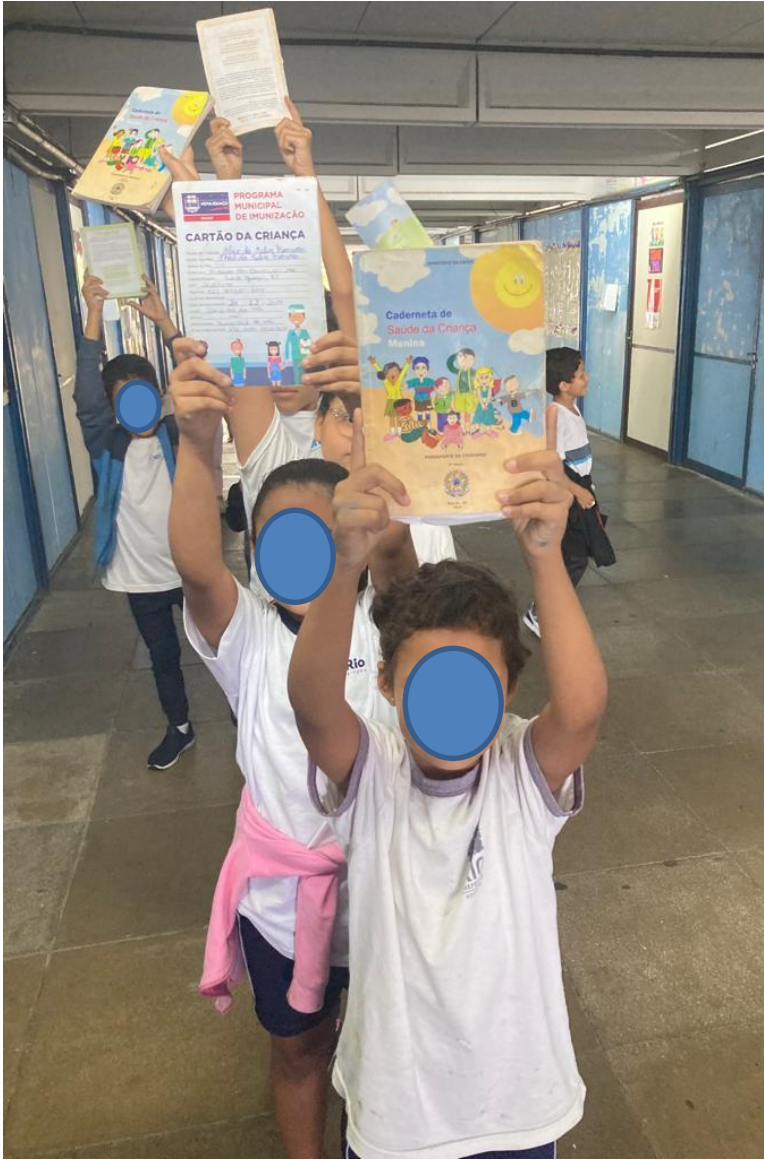






VACINAÇÃO











SAÚDE OCULAR

Cuidado Visual

Proteção Contra Raios Ultravioleta (UV)



Prática de Higiene Visual



Prática Adequada

Condição

Alimentação Saudável

15 Saúde ocular é um aspecto essencial da nossa qualidade de vida e bem-estar. Práticas simples como realizar consultas regulares de oftalmologia, evitar exposição prolongada a luz azul de telas, seguir uma dieta saudável rica em nutrientes e usar óculos adequados são fundamentais para a saúde dos nossos olhos e preservar a visão por mais tempo.

T: 1401

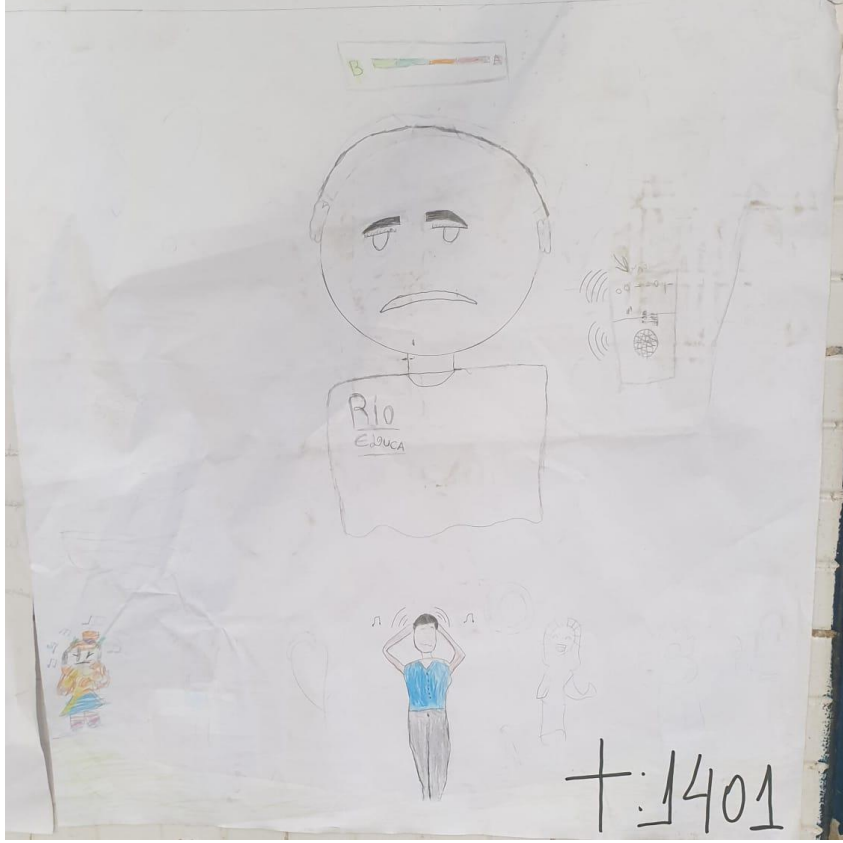




SAÚDE AUDITIVA

Cuidado Auditivo.

1. MONITORE O VOLUME DOS SOMS
2. EVITE FALAR MUITO TEMPO AO TELEFONE
3. EVITE USAR FONES DE OUVIDO
4. CAREQUE PROTETORES AUDITIVOS
5. REALIZE TRATAMENTOS ADEQUADAMENTE
6. EVITE FALAR MUITO TEMPO AO TELEFONE
7. REALIZE CONSULTAS REGULARMENTE
8. MANTENHA OS OUVIDOS LIMPOS
9. CONTROLE E DIMINUA O USO DE SOMS INTENSOS
10. RESPIRE MENTAMENTE SEM FORÇAR



SAÚDE BUCAL



