

Realização:



Apoio:



Ministério da  
Saúde



Sociedade Brasileira de Nefrologia



[www.sbh.org.br](http://www.sbh.org.br)



 menos pressão

Hoje em dia não parece que algumas pessoas estão tão estressadas a ponto de explodir? Alguns conseguem tirar de letra essa correria que é a vida moderna, mas outros precisam urgente de um conselho!



## Menos pressão, MAIS AGITO!

Faça parte de um grupo de corrida!

Ande de bicicleta!



Caminhe no parque!

## Menos pressão, mais descontração!

Programe um cinema!

Saia mais cedo do trabalho!



Tire aquelas férias que você já adiou algumas vezes!



Contemple o mar!

## Menos pressão, mais leveza!

Aproveite para cantar enquanto está no trânsito!



Brinque mais! Divirta-se com frequência!



Dê atenção aos idosos!



Tenha mais tempo para brincar com as crianças!

## Menos pressão, mais alegria!

Encontre amigos!



Chame os amigos para dançar!



Dê risada! Muitas!

Viaje mais nos finais de semana!



## Menos pressão, mais amor!

Ame mais!



Aproveite os momentos para namorar!



Faça uma surpresa e deixe-se surpreender!

## Menos pressão, mais desintoxicação!

E seus planos de largar o cigarro, como estão? Vá fundo, para com a poluição. Lembre-se do meio ambiente!



Não deposite tanta expectativa nos doces! Não são só eles que adoçam a vida!



Diminua o sal! Incha e retém líquido!

## Menos pressão, mais saúde!

Troque a sobremesa por uma fruta!



Vá à feira e prove as frutas, sua fome vai diminuir quando chegar em casa!



Opte por comida leve e fresca, isso melhora sua disposição! Curta preparar um jantar entre amigos com alimentos saudáveis!



Deixe a cervejinha só para finais de semana! E beba com moderação!



## Menos pressão, mais disposição!



Trate os dissabores da vida com leveza! Respire fundo, isso diminui a pressão!



Descanse no trânsito, vá de carona!

Durma bem e alongue-se antes de sair da cama!



## Menos pressão, mais auto-estima!

Fique de olho na sua saúde!

Cuide da sua barriguinha, isso melhora sua saúde e auto-estima!



Não descuide da balança!



Ame-se e mantenha sua auto-estima elevada!

