



ABRIL 2026 / EDIÇÃO 14

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Um dia para refletir, cuidar e promover a saúde de todos!

O Dia Mundial da Saúde é uma data comemorativa assinalada todos os anos a 7 de abril, criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Este dia tem como principal objetivo sensibilizar para temas importantes da saúde, promovendo:

- A prevenção da doença;
- A adoção de estilos de vida saudáveis;
- O acesso equitativo aos cuidados de saúde.

Todos os anos é escolhido um tema específico (por exemplo, saúde mental, acesso a cuidados, doenças crónicas, entre outros), permitindo:

- Informar a comunidade;
- Incentivar comportamentos saudáveis;
- Reforçar o papel dos profissionais de saúde;
- Promover a literacia em saúde.

A saúde não depende apenas dos serviços de saúde, mas também das escolhas diárias de cada pessoa, família e comunidade.



Este ano, a OMS mobiliza o mundo com o tema **“Juntos pela saúde. Apoie a ciência.”**, destacando a importância da ciência e da cooperação global na promoção da saúde.

A campanha valoriza os avanços científicos e o trabalho conjunto entre países e profissionais para transformar conhecimento em ação.

O objetivo é proteger e promover a saúde de pessoas, animais, plantas e do planeta, numa abordagem de saúde global integrada.

O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE?

Segundo a OMS, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades.

Em termos práticos, ter saúde significa:

- Sentir-se bem fisicamente, com energia e sem dor limitante;
- Apresentar equilíbrio emocional e capacidade de adaptação ao cotidiano;
- Manter relações sociais positivas e significativas;
- Ser capaz de realizar as atividades de vida diária com autonomia.

Ter saúde implica igualmente a capacidade de adaptação às diferentes etapas da vida, através da adoção de comportamentos de autocuidado, da prevenção da doença e da utilização adequada dos serviços de saúde.



A saúde constrói-se diariamente, através de pequenas escolhas e cuidados contínuos.



DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO

Preferir alimentos frescos como legumes e fruta.
Reduzir o sal, açúcar e gorduras.
Realizar refeições regulares.



Variedade, moderação e qualidade são a chave!



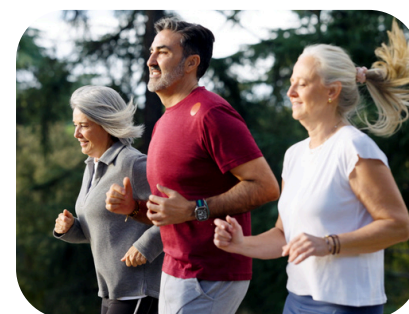
HIDRATAÇÃO

Beber água ao longo do dia, mesmo sem sede e durante todo o ano.

A água é essencial para o bom funcionamento do organismo!

ATIVIDADE FÍSICA/MOVIMENTO

Caminhar diariamente ou realizar exercícios adaptados melhora a saúde física e mental.



Mexer-se diariamente, mesmo que seja pouco!



SONO

Manter horários regulares.
Descansar durante o dia, se necessário.

Um sono de qualidade é essencial para a saúde!

SAÚDE MENTAL

Reservar tempo para si, conviver com familiares e amigos e falar sobre o que sente.



Falar, partilhar e pedir ajuda também é cuidar de si!



DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL



HÁBITOS NOCIVOS

Reduzir ou eliminar o consumo de tabaco e álcool, diminui o risco de doenças crónicas.

**Pequenas escolhas hoje fazem
diferença no futuro.**

MEDICAÇÃO

Tomar a medicação correta.
Cumprir horários.
Não tomar medicamentos sem indicação médica.



**Siga sempre as orientações dos
profissionais de saúde!**



PREVENÇÃO

Realizar consultas regulares.
Fazer exames de rotina quando indicados.
Estar atento a sinais e sintomas do corpo.
Procurar ajuda em caso de alterações.

**A vigilância da saúde permite prevenção e
diagnóstico precoce!**



*O que faz no dia a dia para
cuidar da sua saúde?*

*Está nas suas mãos,
cuide dela todos os dias.*

