

CARTILHA

Jaraguá
mais
saudável



Luciano
marques



POR UMA JARAGUÁ MAIS SAUDÁVEL, PARA TODOS

O estilo de vida que adotamos impacta diretamente em nossa saúde, bem-estar e disposição. E quando uma cidade inteira se movimenta para a adoção de hábitos saudáveis, tudo fica muito mais fácil.

É isso que o **PROGRAMA JARAGUÁ MAIS SAUDÁVEL** propõe. Nosso objetivo é tornar a cidade mais saudável e, conseqüentemente, mais produtiva para os moradores.

Para tornar possível essa missão mais que especial, contamos com o envolvimento dos diferentes atores do município: empresas, poder público, universidades, entidades e a comunidade como um todo.

Nessa cartilha, conheça um pouco mais sobre a iniciativa, como você pode contribuir e o quanto tem a ganhar com isso!

QUEM ESTÁ POR TRÁS DA INICIATIVA?

O Jaraguá Mais Saudável é formado por pessoas da comunidade, representantes da sociedade civil de vários segmentos e instituições públicas e privadas, que atuam de forma voluntária participando nos grupos de trabalho e sendo apoiados pela Associação Jaraguá Mais Saudável.



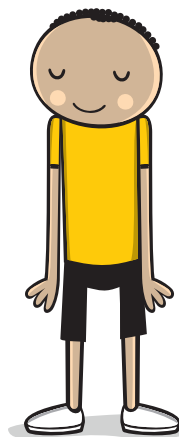
A CIDADE QUE QUEREMOS

Toda mudança começa dentro da gente, não é mesmo? Mas quando a cidade em que vivemos favorece a qualidade de vida, tudo fica mais fácil e o resultado é sentido por todos. Assim, além dos cuidados individuais com a saúde, o programa também visa disseminar as boas práticas já existentes. Sabemos que muitas ações já acontecem na cidade, mas nem sempre as informações chegam a toda comunidade. Com a ajuda de cada um, vamos tornar isso possível!

SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR

O estilo de vida influencia diretamente na saúde e é muitas vezes o principal responsável por doenças. É o caso das DCNTs as Doenças Crônicas não Transmissíveis, que englobam o câncer, diabetes, transtornos mentais, doenças respiratórias crônicas e também aquelas ligadas ao aparelho circulatório.

Estas doenças nem sempre têm origem genética e são responsáveis por cerca de 80% das hospitalizações e, infelizmente, também das mortes. A falta de atividade física, alimentação inadequada, estresse, tabagismo e o consumo excessivo de álcool, são os principais indutores das DCNTs. Precisamos pensar sobre isso e começar a agir!

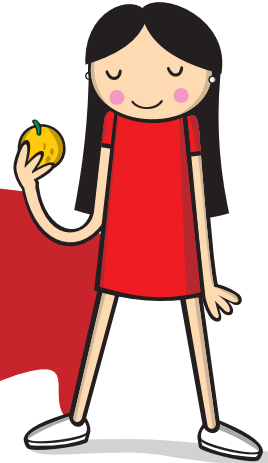


UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL DEVE SE BASEAR EM:

comer

Uma alimentação balanceada tem grande impacto em nosso bem-estar e qualidade de vida.

- Consuma legumes e verduras nas principais refeições;
- Priorize produtos naturais e orgânicos;
- Valorize a produção local e alimentos da estação;
- Reserve um tempo adequado para as refeições.



mover

Atividade física traz benefícios que vão além da prevenção de doenças, contribui para as atividades do nosso dia a dia, promovendo saúde e qualidade de vida.

- Pratique atividade física;
- Dê preferência a atividades de lazer ao ar livre;
- Tenha um estilo de vida saudável;
- Tenha momentos para relaxar e controlar o estresse.



pertencêr

Indivíduos com fortes conexões sociais tendem a ser mais saudáveis e longevos, ou seja, pertencer e participar de uma comunidade, favorece a nossa saúde.

- Tenha um propósito de vida;
- Vivencie a sua fé;
- Desfrute da companhia da família e amigos;
- Envolve-se com a comunidade e em trabalhos voluntários;
- Invista em autoconhecimento e na aquisição de novos saberes;
- Aprecie a natureza e respeite o ambiente em que vive.



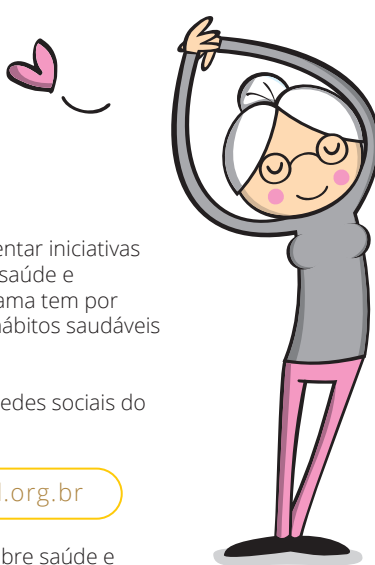
VAMOS COMEÇAR?

O Jaraguá Mais Saudável atua para fomentar iniciativas individuais e coletivas que promovam a saúde e favoreçam a qualidade de vida. O programa tem por objetivo orientar a população a adotar hábitos saudáveis e facilitar a mudança no estilo de vida.

Para mais informações, acompanhe as redes sociais do programa e acesse o portal:

www.jaraguamaissaudavel.org.br

Faça seu cadastro para receber dicas sobre saúde e qualidade de vida, além de informações sobre iniciativas que já ocorrem no seu bairro e na cidade.



Quem sabe esse não é o estímulo que faltava para você se unir a um grupo de caminhadas, participar de uma pedalada, desfrutar de alimentos frescos de uma horta comunitária ou então ser voluntário em alguma instituição? E se você quiser saber como pode apoiar o programa e aumentar o seu impacto, entre em contato via WhatsApp para viabilizar essa parceria e conhecer quais as intervenções planejadas para esse ano e como você pode participar.

Jaraguá do Sul já é uma cidade de destaque em diversos aspectos. Que tal nos tornarmos ainda mais saudáveis? Mais saúde, mais qualidade de vida e bem-estar. De uma forma simples e ao alcance de todos.

esperamos você!

Jaraguá mais saudável

Luciano Martins



(47) 3372-9425



contato@jaraguamaissaudavel.org.br



[/JaraguáMaisSaudavel](https://www.facebook.com/JaraguáMaisSaudavel)



www.jaraguamaissaudavel.org.br



[@jaraguamaissaudavel](https://www.instagram.com/jaraguamaissaudavel)