

#janeiroturquesa

## Janeiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

01 - Confraternização Universal

### COMBATE A OBESIDADE E SEDENTARISMO

Segundo o Ministério da Saúde, em dez anos, a obesidade cresceu 60% no Brasil e colaborou para maior prevalência de hipertensão e diabetes. A alimentação saudável aliada à prática de atividade física ajuda a reduzir a incidência de doenças.

#fevereirooxo

## Fevereiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

13 - Carnaval

### POR UMA INFÂNCIA SAUDÁVEL

A alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta. Bianca P. G. Ferreira - Nutricionista.

#marçoabranco

## Março

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

20 - Outono  
30 - Sexta-feira Santa

### ATENÇÃO À SAÚDE DO RIM

Segundo o médico Drazílio Varela, um em cada dez brasileiros tem problema nos rins. A falta de cuidado pode levar à insuficiência do funcionamento renal, por isso, cuide de seus rins: verificando e controlando a pressão arterial, fazendo atividade física, entre outros.

#abrilprata

## Abril

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

01 - Páscoa | 21 - Tiradentes

### FOCO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Segundo o Ministério da Saúde, no Brasil, estima-se que existam, atualmente, cerca de 17,6 milhões de idosos. O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível.

#maiodourado

## Maio

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 - Dia do trabalho | 13 - Dia das mães  
31 - Corpus Christi

### ATENÇÃO AS HEPATITES VIRAIS

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, as hepatites virais mais comuns são as causadas pelos vírus A, B e C. Milhões de pessoas são portadoras dos vírus B ou C e não sabem. Elas correm o risco de as doenças evoluírem (tornarem-se crônicas) e causarem danos mais graves ao fígado, como cirrose e câncer. Por isso, é importante ir ao médico regularmente e fazer os exames de rotina que detectam a hepatite.

#junhovermelho

## Junho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### DOE SANGUE, DOE VIDA

A doação de sangue é um ato de solidariedade e amor: Quem doa oferece muito mais que sangue, apresenta com vida, esperança, carinho, tempo e compaixão. Com apenas uma doação é possível mudar a vida de até 4 pessoas, ajudando vítimas de acidentes e até pacientes com doenças crônicas.

#julhoverde

## Julho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

21 - Inverno

### PREVENÇÃO AO CâNCER DE CABEÇA E PESÇOÇO

Segundo as estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de cabeça e pescoço, que inclui câncer de boca, laringe e demais sílios dessa região, é hoje o segundo mais frequente entre os homens no Brasil, atrás somente do câncer de próstata. Os fatores de risco mais importantes desses tumores estão relacionados ao tabagismo e ao consumo de bebidas alcoólicas. Outros fatores de risco associados são: má higiene dental e oral, refluxo gastro-esofágico e infecções pelo papilomavirus humano (HPV) e vírus Epstein-Barr (EBV).

#agostovioleta

## Agosto

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 - Dia dos pais

### BOAS PRÁTICAS NA SAÚDE BUCAL

A frequente e cuidadosa escovação dos dentes com o uso de fio dental é considerada a melhor forma de prevenção de cáries, gengivite, periodontite e outros problemas na boca. A higiene diária é necessária para todas as pessoas: manterem a saúde de seus dentes e boca, trazendo muitos benefícios, como por exemplo, um hálito fresco e agradável, redução da necessidade de tratamentos odontológicos e confiança para se alimentar com segurança. Uma boa saúde oral está associada ao bem-estar.

#setembroamarelo

## Setembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

07 - Independência do Brasil  
22 - Primavera

### PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Os índices de suicídio crescem a todo o momento. Em 10 anos, a taxa de crianças e pré-adolescentes com idade entre 10 e 14 anos que tiraram a própria vida aumentou 40%, segundo o Ministério da Saúde, por isso, trabalhos como o desenvolvido pelo Centro de Valorização da Vida são pilares importantes para o combate ao suicídio.

#outubrorosa

## Outubro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

12 - Nsa. Sra. Aparecida

### PREVENÇÃO AO CâNCER DE MAMA

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), todas as mulheres após os 20 anos devem realizar o autoexame das mamas para prevenir e diagnosticar precocemente o câncer de mama. Controlar o peso corporal e evitar a obesidade, por meio da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos, e não consumir bebidas alcoólicas são recomendações básicas para prevenir o câncer de mama.

#novembroazul

## Novembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

02 - Finados | 15 - Procl. da República

### PREVENÇÃO AO CâNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata mata 1 em cada 36 homens e é a segunda maior causa de morte pela doença no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA). Os exames preventivos devem ser realizados anualmente, a partir dos 50 anos. Em casos de histórico familiar, a partir dos 45 anos.

#dezembrolaranja

## Dezembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

21 - Verão | 25 - Natal

### É HORA DE PREVENIR CONTRA O CâNCER DE PELE

O dermatologista chefe do Instituto Nacional de Câncer (INCA), Divalva Lobão, alerta que qualquer ferimento na pele que não cicatriza entre 10 e 15 dias precisa ser avaliado por um profissional de saúde, pois ele pode ser um sinal de câncer. Uma forma de prevenir o câncer de pele é evitar a exposição ao sol no horário das 10h às 16h.