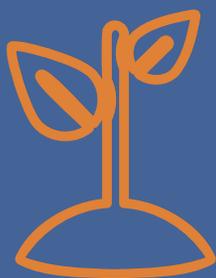




ORGULHO DE TER

**saúde e
bem-estar**



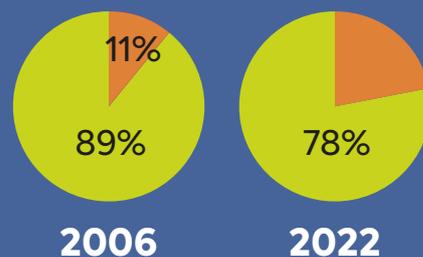
**CURITIBA
VIVA
BEM**



CURITIBA

O número de obesos no Brasil cresce sem parar:

Em 2006, 11% da população sofria com a doença. Em 2022, esse número dobrou.



Curitiba é a sétima cidade do país com maior número de pessoas com obesidade. Mais da metade dos curitibanos adultos estão acima do peso e 22% são obesos.

Por isso, a Prefeitura de Curitiba criou o programa Curitiba Viva Bem reunindo diferentes áreas, desenvolvendo estratégias para incentivar um estilo de vida mais saudável e ativo para a população.

Quer melhorar a sua saúde?

Faça alguma atividade por 60 minutos três vezes na semana. Vale andar de bicicleta, jogar bola ou dançar!

Ou você pode aproveitar uma das mais de 80 modalidades esportivas que a Prefeitura disponibiliza para você praticar de graça!



pilates



jiu-jitsu



ciclismo



balé



esgrima



ioga



e muito mais.

Vale a pena investir esse tempo em você!

É só entrar no site e se inscrever nas vagas disponíveis:
curitibaemmovimento.curitiba.pr.gov.br

Educação alimentar é essencial para um futuro mais saudável, que tal começar com essas dicas:

- ✓ Coma devagar, prestando atenção no que come, sem usar o computador, tv, celular etc;
- ✓ Consuma frutas e hortaliças diariamente. Prefira alimentos de época e regionais, além de mais baratos são mais frescos.
- ✓ Beba água, no mínimo 6 a 8 copos por dia. Prefira o consumo no intervalo das refeições.
- ✓ Curitiba tem **Armazéns da Família, Sacolões da Família, Feiras e Restaurantes Populares** para que você tenha acesso a alimentos saudáveis e de qualidade. Encontre a opção mais perto de você: curitiba.pr.gov.br



No Portal do Escute seu Coração é possível fazer **testes rápidos** para saber como anda a sua saúde, **baixar materiais informativos**, e conhecer programas para a promoção da saúde.

www.curitiba.pr.gov.br/escuteseucoracao

Acompanhe as próximas ações e eventos:

www.curitiba.pr.gov.br