



# Você sabia?!

...que um sistema imunológico forte é importante para evitar complicações do novo coronavírus?

MANTENHA FORTE SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO



Noites mal dormidas ou poucas horas de sono aumentam o estresse e reduzem a imunidade;

MANTENHA FORTE SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Tenha uma  
dieta rica**

**+**  
**+**

Inclua todos os tipos de alimentos de forma balanceada para suprir as necessidades diárias de vitaminas, proteínas, sais minerais, carboidratos e gorduras. Caso tenha dúvidas, consulte seu médico ou um nutricionista de nossa rede credenciada.

MANTENHA FORTE SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Higienize** +  
**as mãos** +

A higiene é capaz de afastar  
diversas doenças.

MANTENHA FORTE SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Mantenha a  
carteira de vacinação  
atualizada**



A imunização deixa você protegido de doenças graves como hepatite, caxumba, sarampo, dentre outras.

MANTENHA FORTE SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO



**Evite o cigarro  
e excesso  
de álcool**

O excesso é extremamente  
danoso para o organismo.



Caso perceba que precisa de ajuda profissional,  
busque em nossa rede credenciada ou entre  
em contato com o nosso **setor de Relacionamento**  
através dos telefones **(31) 99347 3034** ou  
**(31) 99841 5636**. Sempre que possível  
use nosso e-mail: **[relacionamento@desban.org.br](mailto:relacionamento@desban.org.br)**.

