



CRENÇAS FAMILIARES SOBRE A SAÚDE

O quanto a nossa saúde é determinada pela genética?

O quanto a nossa história familiar impacta na nossa condição de saúde/doença?

A falta de cuidado com a minha própria saúde pode impactar na saúde dos meus filhos?

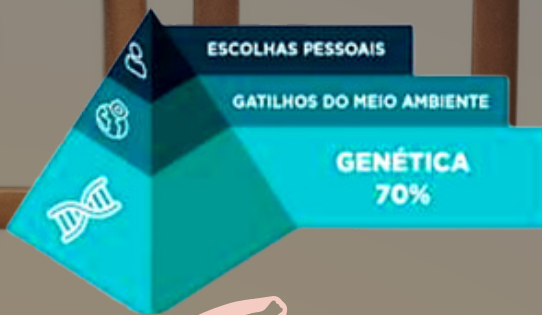
O fato dos meus pais terem histórico de obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares me predestina a ter estes agravos de saúde?

A literatura acadêmico-científica aponta os aspectos genéticos como conteúdos determinantes para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, mas essas não são sentenças para seu adoecimento



Para preservação e promoção da sua saúde é importante que:

- ✓ Você faça uso de canais seguros de informação;
- ✓ Tenha consciência do ambiente em que vive;
- ✓ Faça escolhas possíveis de serem realizadas;



Alimentação balanceada e não processada, exercício físico moderado regular e atitudes positivas e equilíbrio emocional são ótimos recursos para manter a saúde.

