

Eu ainda sei que:



Eu Decidi: (Metas pessoais de saúde)



Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis... e Antecedentes Familiares!

- ✓ *Alimentação Saudável*
- ✓ *Actividade Física Regular*
- ✓ *Evitar Substâncias Perigosas*
- ✓ *Higiene e Saúde Mental*
- ✓ *Monitorizar Sinais e Sintomas de Risco e Doença*
- ✓ *Comportamentos Seguros*



ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE SAÚDE
NOS LOCAIS DE TRABALHO, LDA.

Gesaúde-Organização e Gestão de Saúde nos Locais de Trabalho, Lda

Rua Santa Catarina, n.º 39,
Vila Facaia – 3270-225 – PEDRÓGÃO GRANDE
| Apartado 9060 – 3001 - 301 – COIMBRA

Tel./Fax 236 550 295 /239 550 156
Tel. 968 693 313 | 918 366 158

www.gesaude.pt | forum.gesaude@gesaude.pt

Pela Saúde e Segurança...



O Meu Projecto Individual de Saúde



ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE SAÚDE
NOS LOCAIS DE TRABALHO, LDA.



www.gesaude.pt
forum.gesaude@gesaude.pt | consultorio@gesaude.pt

O Meu Projecto de Saúde*

Eu Desejo e Quero:

Sobre: **Alimentação Saudável**

Eu sei que:

✓

✓

✓

✓

✓



Sobre: **Actividade Física Regular**

Eu sei que:

✓

✓

✓

✓

✓



*O que eu penso e quero que seja a minha Saúde, Bem Estar e Qualidade de Vida.

Sobre: **Evitar Substâncias Perigosas**

Eu sei que:

✓

✓

✓

✓

✓



Sobre: **Higiene e Saúde Mental**

Eu sei que:

✓

✓

✓

✓

✓



O Meu Estado de Saúde e Bem Estar!

Aspectos Críticos	Situação/Hábitos de Vida	Dados Pessoais					
		Sim	Não	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
Nutrição e Peso	- Bom pequeno almoço - Controlo de peso mensal -						
Actividade Física	- Regular (3 a 5 vezes/semana)						
Higiene e Saúde Mental	- Repouso e Sono Reparador						
Substâncias Perigosas: - Tabaco; - Alcool; - Drogas;	- Não Consumo						
	- Não Ingestão/ Consumo						
	- Não Consumo						
Alteração no Estado de Saúde	- Mobilidade alterada - Diabetes - Feridas - Visão - Audição						
Riscos para a Saúde	- Varizes - Articulares - - -						
Outros Aspectos	- -						