



# 24/7 Dia Internacional do Autocuidado



## Regras bem simples para o autocuidado



### Use MIPs de forma responsável

Medicamentos isentos de Prescrição são permitidos para tratar males como dor de cabeça, resfriado e má digestão. Siga as orientações da bula e peça ajuda ao farmacêutico, em caso de quaisquer dúvidas. Se os sintomas persistirem, busque ajuda médica.



### Informe-se sobre saúde

Busque fontes confiáveis para ler e converse com médicos para tomar boas decisões e desenvolver noções de cuidados com a saúde física e mental.



### Conheça a si mesmo

Faça autoexames com frequência para conhecer o seu corpo e dê atenção aos sinais do organismo. Caso perceba alterações, converse com seu médico.



### Pratique uma atividade física

Deixar o sedentarismo de lado é importante para cuidar do corpo e da mente, melhorar o funcionamento do organismo e prevenir doenças.



### Tenha uma alimentação saudável

Comidas naturais e ricas em nutrientes munem o corpo de vitaminas e elementos necessários para a manutenção da saúde e proporcionam bem-estar.



### Evite riscos para a saúde

Cigarros, bebidas alcoólicas em excesso e alimentos industrializados devem ser evitados na rotina de quem deseja ter plenas condições físicas e mentais.



### Tenha bons hábitos de higiene

Lavar as mãos frequentemente, fazer a higiene bucal após as refeições e trocar as escovas a cada dois meses devem fazer parte da rotina.

**acessa**

associação brasileira da indústria de  
produtos para o autocuidado em saúde

[acessa.org.br](http://acessa.org.br)

Repense seu estilo de vida  
e incorpore na rotina os  
7 pilares do autocuidado