

(ポルトガル語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう。

VAMOS TOMAR CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Pela experiência em catástrofes que aconteceram até o momento, foi notado que, quando se vive em refúgios por um longo tempo, a pressão arterial acaba subindo.

Após o desastre, por causa do estresse e a falta de dormir, sentimos vontade de comer alimentos salgados.

Para manter a pressão arterial normal, vamos evitar o sal e na medida do possível, procurar tomar água.

Vamos prevenir para não ter aumento de pressão (hipertensão arterial), cuidando da alimentação e procurando manter a saúde.