

No Paraná, o mês de agosto é dedicado à realização de ações para incentivar a prevenção de doenças e a promoção da Saúde do Homem (Lei nº 17.099, de 28 de março de 2012).

TRABALHADOR! PASSE UM TEMPO COM VOÇÊ



Quem valoriza o tempo dá uma chance à saúde

AGOSTO AZUL MÊS DEDICADO À SAÚDE DO HOMEM



Secretaria da Saúde

TRABALHADOR! VALORIZE O SEU TEMPO



O trabalho faz parte das necessidades humanas e surge junto com o próprio homem, que precisa trabalhar para viver.

Só que a vida é mais do que trabalho! Por isso, passe um tempo com você.

Aproveite o Agosto Azul, mês dedicado à saúde do homem em todo o Paraná, para descobrir que Saúde do Trabalhador vai além do que você pode estar pensando.

TRABALHADOR SAUDÁVEL



Para muitas pessoas o trabalhador saudável simplesmente é aquele que está protegido de acidentes e doenças comuns ao local de trabalho. Em parte, elas estão certas.

Mas é importante lembrar que o trabalhador também precisa ter qualidade de vida em outros ambientes para, de fato, estar bem tanto física quanto mentalmente.

TRABALHADOR! PASSE UM TEMPO COM



SUA FAMÍLIA

■ **Priorize o tempo**

A qualidade de vida e o bem-estar devem começar dentro de casa. Para que isso aconteça, organize-se! Assim, o tempo que sobrar pode ser aproveitado, e o que é melhor: em família.

■ **Refeições**

O momento das refeições é excelente para se comunicar. Adquirir o hábito de fazer pelo menos uma refeição diária com sua família.

■ **Passeios**

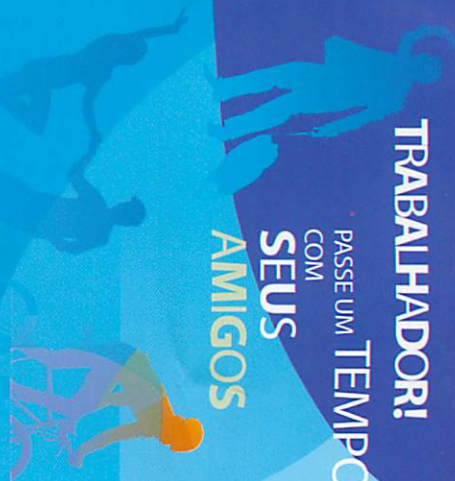
Os passeios são ótimas oportunidades para reunir os membros da família, compartilhar experiências e guardar as mesmas lembranças.

■ **Filhos**

Passe um tempo apenas com seus filhos. Participe de atividades que lhes interessam. Isso fará com que eles sintam-se aceitos e integrados. E você com certeza se sentirá muito bem por ter sido responsável por isso.

TRABALHADOR! PASSE UM TEMPO

COM SEUS AMIGOS



■ **Viaje**

Viajar em grupo pode ser uma experiência prazerosa. Aproveite para compartilhar experiências e trocar conhecimentos!

■ **Pratique esportes**

Marque um jogo de futebol. Mesmo aquela partida depois do trabalho está valendo. Isso demonstra que você sabe aproveitar seu tempo.

■ **Comemore**

A vida deve ser celebrada! Convide seus amigos para comemorar seu aniversário ou outra ocasião. Não deixe o tempo, que é tão valioso, passar em branco.

TRABALHADOR! PASSE UM TEMPO COM

VOCE



E depois de aproveitar a companhia da família e dos amigos, se a vontade for passar um tempo única e exclusivamente com você, faça isso.

Aproveite para...

- ... ler um livro
- ... ir ao cinema
- ... sair para uma pescaria
- ... estudar
- ... ouvir música
- ... assistir à televisão
- ... dormir até mais tarde
- ... andar de bicicleta
- ... ajudar alguém
- ... colocar planos em prática
- ... alimentar-se de maneira saudável
- ... fazer o que você gosta de forma consciente

O trabalhador saudável é acima de tudo um ser humano que em todos os momentos cuida da saúde do corpo e da mente.