

dia internacional do autocuidado

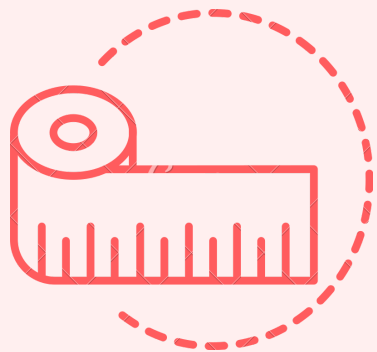
24 de julho



**Pró-Reitoria de Gestão
de Pessoas (PROGEPE)**
Coordenadoria de Qualidade de Vida
e Desenvolvimento de Pessoal
*Divisão de Atenção à Saúde e Segurança
do Trabalho (DASST)*

autoexames

para fazer em casa



Circunferência
da cintura

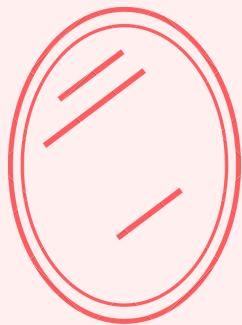
Gordura no abdómen pode ser sinal de disfunções metabólicas que elevam o risco de doenças cardíacas e diabetes.

Medidas máximas = 88 cm nas mulheres e 102 cm nos homens.

Como fazer: passe uma fita métrica ao redor da barriga relaxada, na altura do umbigo.

autoexames

para fazer em casa



Manchas de
pele

Manchas que coçam, descamam ou sangram e pintas que mudam de tamanho, forma ou cor podem ser sinais de doenças.

Como fazer: examine toda a pele, usando um espelho para enxergar áreas mais difíceis.

autoexames

para fazer em casa



Frequência
cardíaca do
pulso

Alterações na frequência cardíaca podem indicar doenças no coração.

Contagem ideal: entre 60 e 80 batidas por minuto

Como fazer: pressione o pulso com os dedos indicador e médio e conte os batimentos por um minuto. Faça por 3 ou 4 dias e calcule a média.