

SAÚDE MENTAL IMPORTA

Janilgo
BRANCO



HIDRATE-SE MELHOR



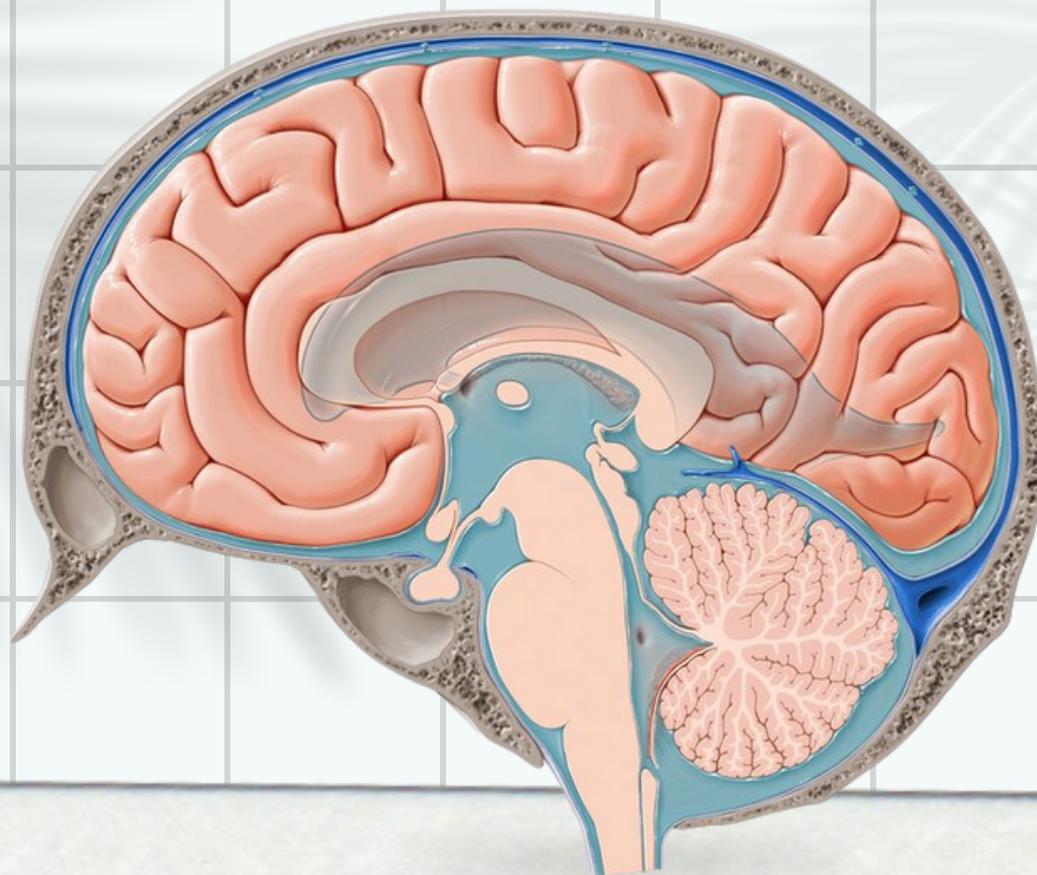
INSTITUTO FEDERAL
Goiás



INSTITUTO FEDERAL
Goiano

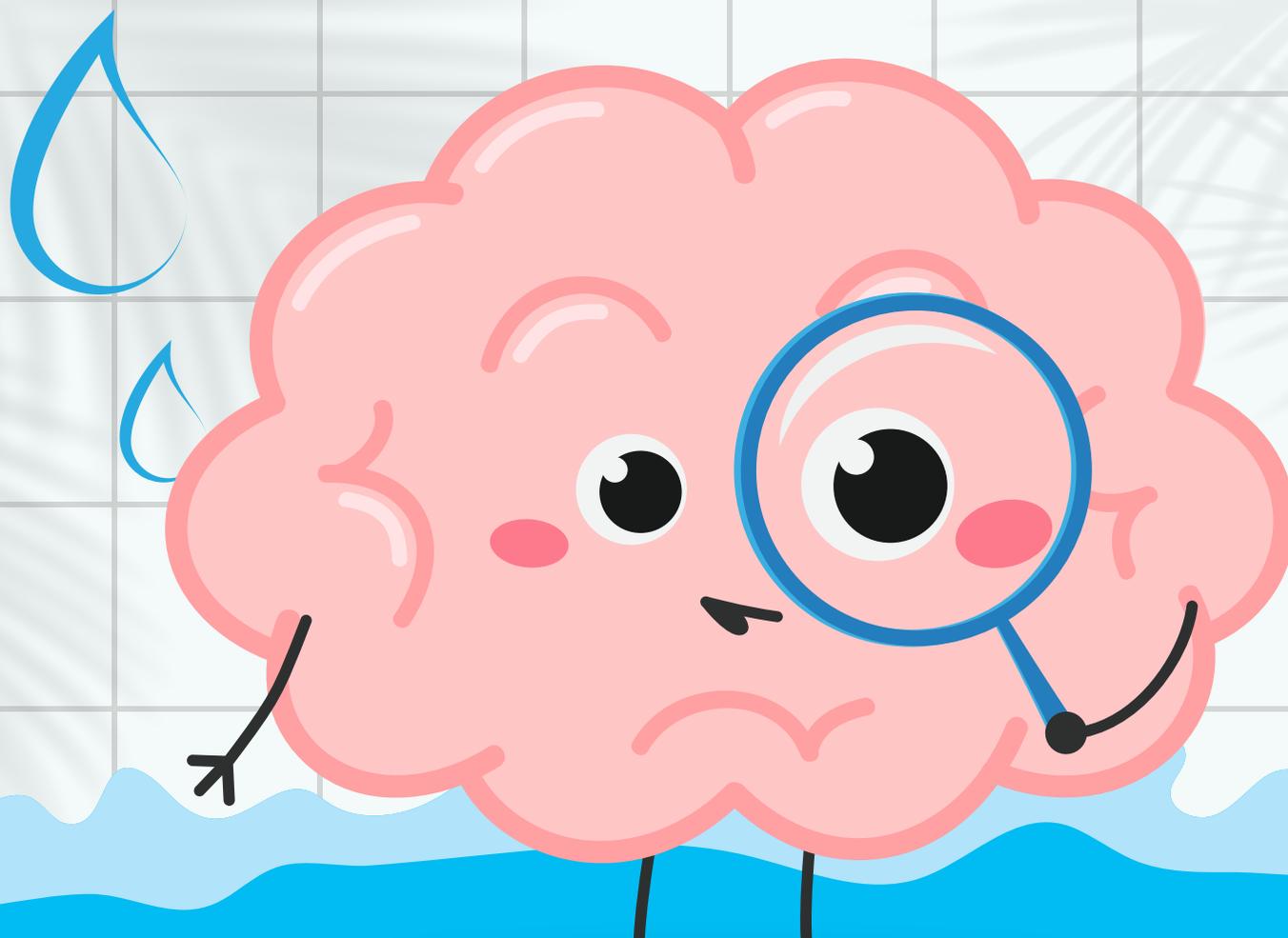


Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor



Dentro do crânio, o cérebro está banhado no líquido cefalorraquidiano, sem ele nosso cérebro não poderia suportar seu próprio peso.

Esse fluido mantém o cérebro flutuando, promove amortecimento dos choques causados pelos movimentos bruscos da cabeça e é responsável pela limpeza de toxinas e resíduos que mantém o cérebro limpo e funcional.

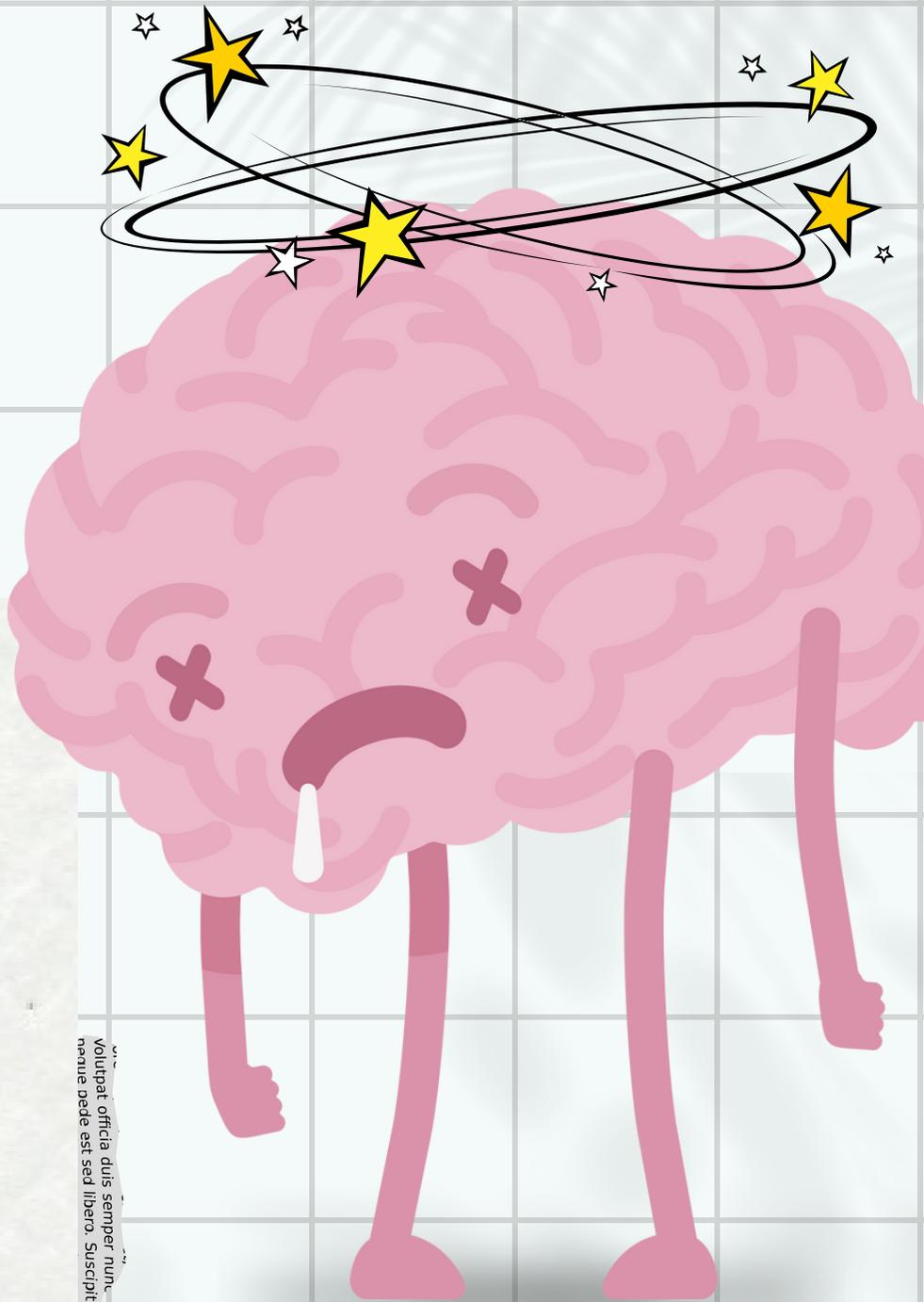


Aproximadamente 80% do cérebro é composto de água. No cérebro, a água serve como meio onde os minerais estão dissolvidos (sódio, cloreto, potássio, magnésio), é indispensável para a produção de energia, levando oxigênio que é necessário para a respiração celular e para a produção de energia.

Volutpat officia dui semper nunc... Incidunt tempus in id lorem s...

le
corpe
volutp
antesq
modo
te sist
olesti
s or
pron
nu m
onsec
n, vesti
illis se
te, wis
nurs ur
illa ac
hnicul
trum
asellu
aurs
trurei
mpus
as leo
i. Et
nulli ne
en tib
elit.
ncidun
Nibh
em m
aliqu r
n ret
nec
stiq
ite
m
Dolor
m gn

É importante saber que bebidas cafeinadas, café, energéticos e bebidas alcoólicas desidratam o corpo e todos os tecidos, inclusive o cérebro!



sse, liquida r
ignissim
ae lar
m. l
alit
am
lor

Voluptat officia duis semper nunc. ... trucidant tempus in id id lorem s
neque pede est sed libero. Suscipit in maecen s luctus, portitur ipsum henc
met vestibul

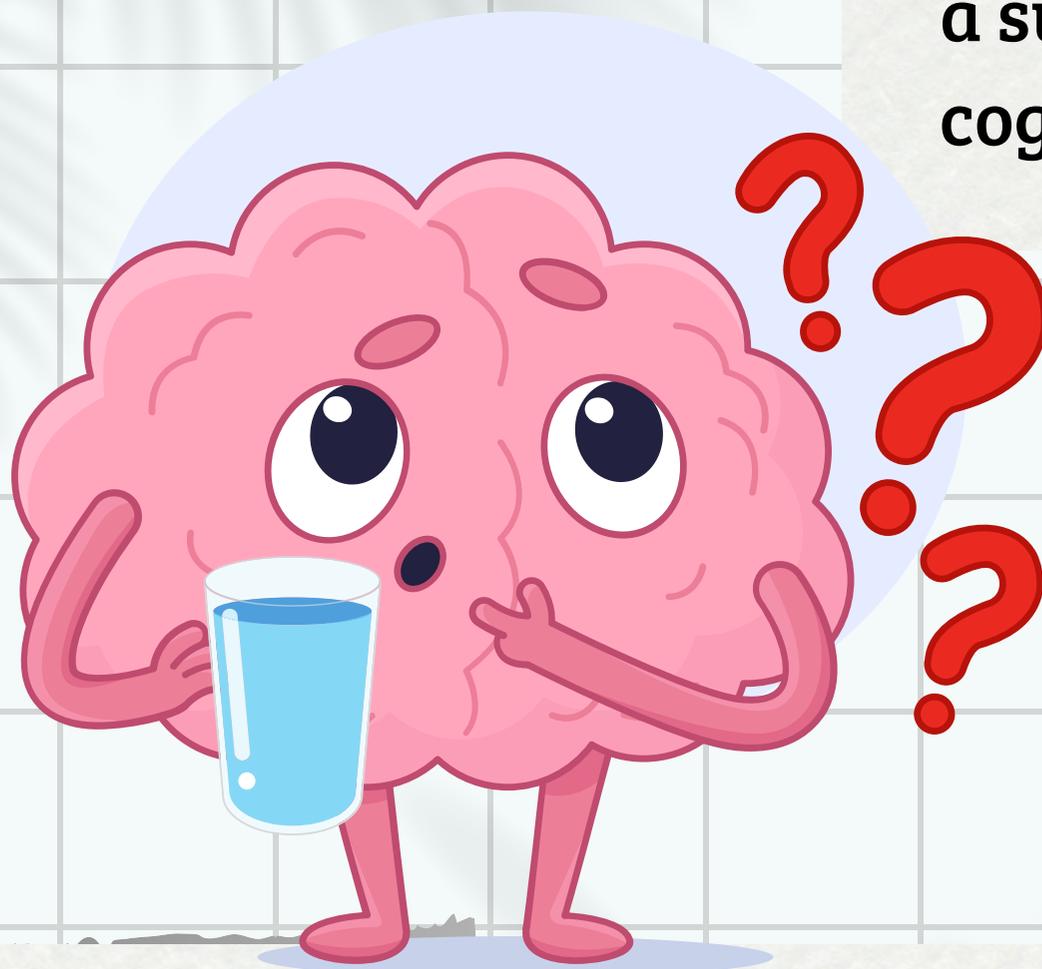


As bebidas energéticas estimulam o corpo, aumentam a frequência cardíaca, o calor, a sudorese e também podem gerar ansiedade.

As bebidas alcoólicas, por sua vez, afetam muitas funções cerebrais, podem causar depressão do sistema nervoso e espoliam nutrientes, principalmente o complexo B que é fundamental para a saúde do cérebro e do sistema cardiovascular.



Beber de 8 a 10 copos de água por dia pode melhorar a sua performance cognitiva!



E você? Bebe água suficiente? Observa a cor da sua urina? Repõe a água que perdeu com a transpiração? Como é o seu consumo de água?

Dica:

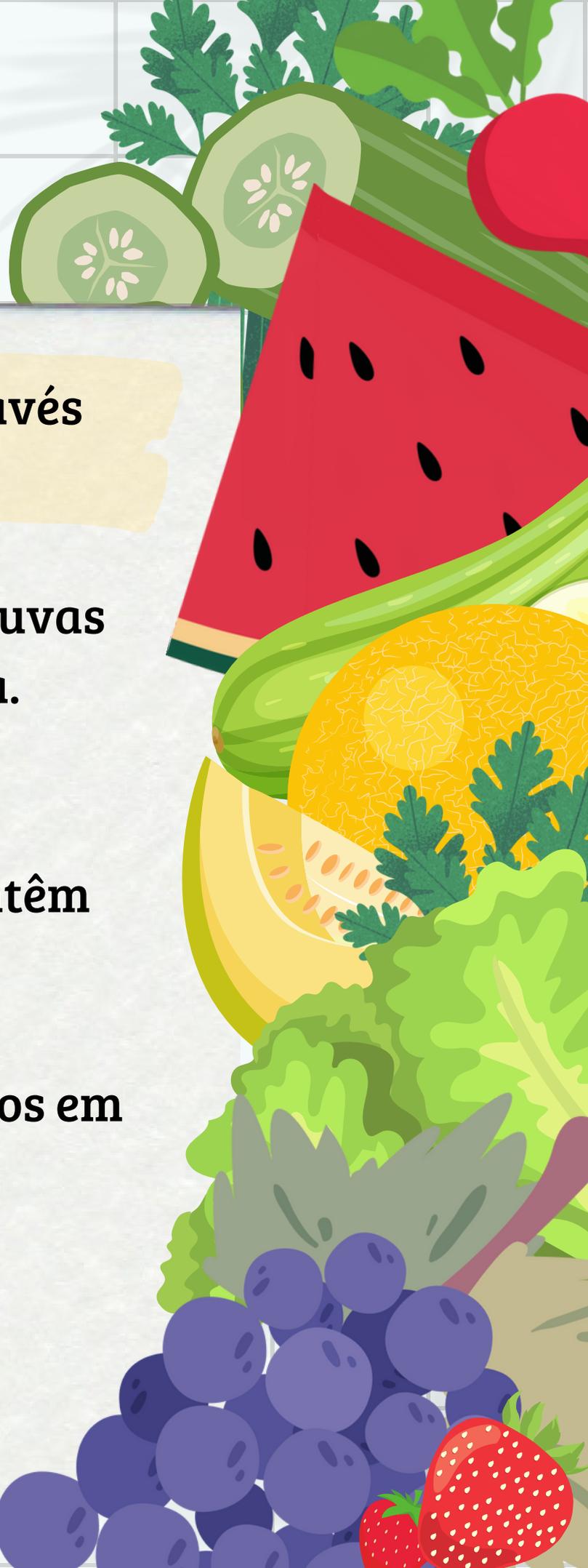
Você sabia que pode se hidratar através dos alimentos que você come?

Frutas como a melancia, morangos, uvas e melão contêm mais de 90% de água.

Vegetais como o pepino, a alface, a abobrinha, o rabanete e o salsão contêm mais de 95% de água!

Que tal consumir mais alimentos ricos em água?!

Sua saúde agradecerá!





ATENÇÃO
À SAÚDE DO
SERVIDOR



MEDITAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

VENHA COM A GENTE, INSCREVA-SE



INSTITUTO FEDERAL
Goiás



INSTITUTO FEDERAL
Goiano

