

JOGO DA MEMÓRIA

Cuide dos seus Rins

Vamos jogar e prevenir as doenças renais?

Recorte os cartões conforme as linhas e chame seus amigos ou familiares para jogar. Embaralhe as cartas, espalhe em uma superfície lisa com as figuras viradas para baixo. Cada jogador vira duas cartas. Se as figuras forem iguais, ele permanece com as cartas e joga mais uma vez. Se as cartas não forem idênticas, ele perde a rodada e o outro jogador escolhe as suas cartas. Vence o jogo quem tiver acertado mais pares de cartas.

Não se esqueça de ler as orientações abaixo sobre as figuras do jogo para se prevenir das doenças renais!

O jogo é super legal, mas cuidar dos seus rins é divertido também!

Orientações:



1 - Rins: Você sabia que os rins têm papel importantíssimo em nosso organismo? Ele são responsáveis por filtrar o sangue e “jogar fora” todas as substâncias tóxicas para nossa saúde.



2 - Água: O consumo ideal de água garante que seu organismo funcione muito bem! Além de auxiliar no funcionamento dos rins, a hidratação faz bem para o seu corpo e sua aparência!



3 - Alimentação: Estar acima do peso faz mau para a sua saúde! Evite alimentos processados, cheios de açúcar, sal e gordura. Dê chance para alimentos saudáveis como verduras, frutas e legumes, e monte um prato bem colorido.



4 - Diabetes: A doença que é muito relacionada ao alto consumo de açúcar, também pode atingir os rins. O descontrole do diabetes pode impactar o funcionamento destes órgãos.



5 - Hipertensão arterial: Controle a sua pressão! A hipertensão arterial, conhecida também como pressão alta, pode atacar os rins se não tratada corretamente, levando à perda da função renal!

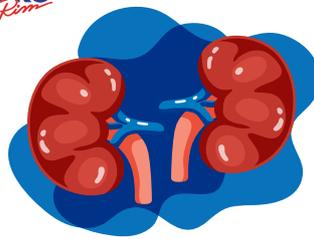


6 - Exame de creatinina: Você sabia que o exame de creatinina, feito com uma pequena amostra de sangue, pode revelar como seus rins estão funcionando?! No próximo exame de rotina, peça para incluir o exame de Creatinina e previna-se!

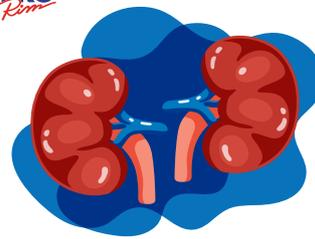


7 - Hábitos saudáveis: Praticar 30 minutos de atividade física por dia pode melhorar a sua saúde. Escolha uma atividade que você goste e inclua no seu dia a dia!

PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim



PRO
Rim

Dia
Mundial
do Rim

Sociedade Brasileira de Nefrologia