



# SAÚDE

# RECOMENDAÇÕES

# JORNADA MUNDIAL

# DA JUVENTUDE

MINISTÉRIO DA SAÚDE



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA  
ALIMENTAR



PROTEÇÃO  
SOLAR



STRESS  
EMOCIONAL



TEMPERATURAS  
ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA  
LIVRES DE TABACO  
E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS  
RECOMENDADAS



DOENÇAS  
TRANSMISSÍVEIS



**ESTIMA-SE A PARTICIPAÇÃO DE CERCA DE 1 MILHÃO DE PEREGRINOS DE TODO O MUNDO.**

**OS RISCOS PARA A SAÚDE SÃO POTENCIADOS PELA CONCENTRAÇÃO ELEVADA DE PARTICIPANTES, ORIUNDOS DE DIFERENTES REGIÕES E PAÍSES E PELO AUMENTO DO NÚMERO DE CONTACTOS INTERPESSOAIS.**



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA ALIMENTAR



PROTEÇÃO SOLAR



STRESS EMOCIONAL



TEMPERATURAS ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA LIVRES DE TABACO E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS RECOMENDADAS



DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS



# VACINAÇÃO PEREGRINOS, FAMÍLIAS DE ACOLHIMENTO, VOLUNTÁRIOS

- **TER A VACINAÇÃO ATUALIZADA.**
- **SER PORTADOR DO SEU BOLETIM DE VACINAS DURANTE A SUA PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES DA JORNADA.**



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA  
ALIMENTAR



PROTEÇÃO  
SOLAR



STRESS  
EMOCIONAL



TEMPERATURAS  
ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA  
LIVRES DE TABACO  
E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS  
RECOMENDADAS



DOENÇAS  
TRANSMISSÍVEIS



# DECLARAÇÃO MÉDICA

**NO CASO DE SER PORTADOR DE DOENÇA CRÓNICA DEVE TER CONSIGO DECLARAÇÃO COM INFORMAÇÃO CLÍNICA E MEDICAMENTOS QUE TOMA QUE ATESTE A NECESSIDADE, POR EXEMPLO, DA POSSE DE SERINGAS DE INSULINA.**



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA ALIMENTAR



PROTEÇÃO SOLAR



STRESS EMOCIONAL



TEMPERATURAS ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA LIVRES DE TABACO E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS RECOMENDADAS



DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS



# RECOMENDAÇÕES

- **LAVE FREQUENTEMENTE AS MÃOS;**
- **CONSUMA ÁGUA DE ORIGEM CONHECIDA E SEGURA;**
- **CONSUMA ALIMENTOS DE ORIGEM CONHECIDA E SEGUROS;**
- **NÃO PARTILHE GARRAFAS/CANTIS COPOS, TALHERES, ROUPAS OU OUTROS OBJETOS PESSOAIS OU DE HIGIENE;**
- **PROTEJA-SE DA RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA E DO CALOR:**
- **USE PROTETOR SOLAR ADEQUADO COM FPS NO MÍNIMO 15;**
- **USE CHAPÉU;**



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA ALIMENTAR



PROTEÇÃO SOLAR



STRESS EMOCIONAL



TEMPERATURAS ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA LIVRES DE TABACO E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS RECOMENDADAS



DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS



# NO CASO DE EMERGÊNCIA, DOENÇA OU ACIDENTE, CONTACTE:

- LINHA SNS 808 24 24 24;
- LINHA DE EMERGÊNCIA 112



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA  
ALIMENTAR



PROTEÇÃO  
SOLAR



STRESS  
EMOCIONAL



TEMPERATURAS  
ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA  
LIVRES DE TABACO  
E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS  
RECOMENDADAS



DOENÇAS  
TRANSMISSÍVEIS



# UNIDADES DE SAÚDE NO CONCELHO DE LOURES COM ATENDIMENTO ALARGADO A PEREGRINOS NACIONAIS E ESTRANGEIROS

## LOURES

UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS DE LOURES  
R. PROF. EGAS MONIZ 2670, LOURES, TEL. **21 982 5125**  
ATENDIMENTO COMPLEMENTAR - DE 1 A 4 DE AGOSTO  
ENTRE AS 14H00 E AS 20H00

## MOSCAVIDE

UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS DE MOSCAVIDE  
RUA ADÃO MANUEL RAMOS BARATA, TEL. **219449211**  
ATENDIMENTO COMPLEMENTAR – 5 E 6 DE AGOSTO  
ENTRA AS 10H00 E AS 22H00



HIDRATAÇÃO



SEGURANÇA ALIMENTAR



PROTEÇÃO SOLAR



STRESS EMOCIONAL



TEMPERATURAS ELEVADAS



ESTILOS DE VIDA LIVRES DE TABACO E DE ÁLCOOL



PERFIL DE VACINAS RECOMENDADAS



DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS