



Alimentação Saudável  
e  
Dieta do Mediterrâneo

▼  
CONHEÇA OS RESTAURANTES  
PARTICIPANTES DA CAMPANHA DE  
COMBATE AO AVC

Alimentação  
Saudável

Deskasque  
mais  
desembale  
menos

20  
ANOS  
Associação Brasil AVC

# CAMPAHNA DE COMBATE AO AVC

Vamos fortalecer a saúde e prevenir doenças, como o AVC - Acidente Vascular Cerebral, por meio da alimentação.

Essa é a proposta da Alimentação Saudável e Dieta do Mediterraneo, evento que faz parte da Campanha do Combate ao AVC, realizada todos os anos pela Associação Brasil AVC - ABAVC.

Com o apoio da nutricionista, restaurantes de Joinville (SC) vão servir pratos especiais e ou ajustes no cardápio - ação que contribui com a disseminação de prática e hábitos para a prevenção ao AVC.

## Conhece a ABAVC?

Somos uma instituição civil, sem fins lucrativos, fundada em 2005, em Joinville (SC). Atuamos em prol da educação e multiplicação de informações sobre o AVC, também na elaboração e defesa de políticas públicas.

**Alerta:** o AVC é, no mundo, a primeira causa de morte e incapacidade, com um enorme impacto econômico e social.

AVC é emergência médica. Tempo perdido é cérebro perdido. Na suspeita ou na dúvida, **LIGUE SAMU 192**.

**Aprenda sinais de AVC, eles iniciam repentinamente.**

### **Sorria**

Peça para dar um sorriso



**Boca torta**

### **Abrace**

Peça para elevar os braços



**Perda de força**

### **Música**

Repita a frase como uma música



**Dificuldades na fala**

# Alimentação Saudável



Descasque  
mais  
desembale  
menos

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sabia que uma das melhores formas de prevenir o AVC é tendo uma alimentação nutritiva e saudável?

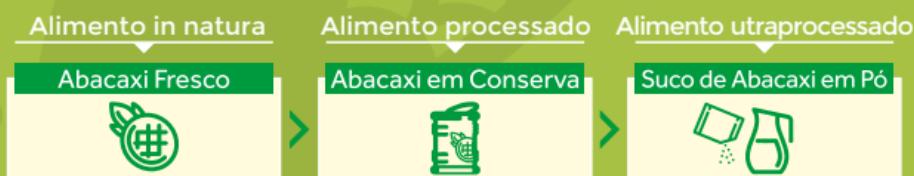
Hoje você terá a oportunidade de experimentar um prato da ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, que é formado por alimentos que contribuem para prevenir doenças cerebrovasculares, e facilitar o controle em indivíduos com fatores de risco, por exemplo: hipertensos e diabéticos.

A alimentação saudável oferece pratos elaborados com base em alimentos regionais, o que a torna mais acessível e prática.

**O Guia Alimentar da População Brasileira, traz 10 passos para atingir uma Alimentação Adequada e Saudável! Veja quais são:**

1. Fazer de alimentos In Natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes, apropriados e, sempre que possível em companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos In Natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

**Como acontece o processamento de alimentos :**



## IMPORTANTE!

Cuide da sua alimentação, pela sua saúde e qualidade de vida!



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

Venha saborear essa delícia  
da Alimentação  
**Saudável**

Descasque  
mais  
desembale  
menos



Rua Fátima, 504 - Bairro Fátima, Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

Venha saborear essa delícia  
da Alimentação  
**Saudável.**

Descasque  
mais  
desembale  
menos



Rua XV de Novembro, 2250 - Bairro Glória , Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

Venha saborear essa delícia  
da Alimentação  
**Saudável.**



Descubra  
**mais**  
desembale  
**menos**

Rua Prudente de Moraes, 1.415 - Bairro Costa e Silva, Joinville, SC  
Peça a sua pelo WhatsApp e ligação 3435-3100



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

Venha saborear essa delícia  
da Alimentação  
**Saudável.**



Peça pelo Delivery

(47) 3029-0506

(47) 3029-0909



Alimentação Saudável  
Dicas da Nutrição



Realização

Descasque  
mais  
desembale  
menos

Rua Max Colin, 1589 - América, Joinville, SC

Faça já a sua reserva! | (47) 3034-0983



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

Venha saborear  
nossa **Buffet**  
com opções  
da Alimentação  
**Saudável**

Descubra  
mais  
desembale  
menos



Faça o seu pedido!  
(47) 99272-2550



Alimentação Saudável  
e  
Dieta do Mediterrâneo

Descasque  
mais  
desembale  
menos

Realização:



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)