



Ano 7 - nº 335 - 04/02/2026



## **Fevereiro – Mês de Prevenção e Conscientização**

### **Alzheimer • Fibromialgia • Lúpus • Combate à Leucemia**

Fevereiro é um mês dedicado à conscientização e à prevenção de importantes doenças que afetam milhares de pessoas. A informação é uma das principais formas de cuidado e prevenção.

#### **Alzheimer**

Doença neurodegenerativa que afeta a memória, o raciocínio e o comportamento.

Prevenção: manter o cérebro ativo (leitura, jogos, aprendizado), praticar atividade física, ter alimentação saudável, controlar pressão, diabetes e colesterol, além de manter vida social ativa.

#### **Fibromialgia**

Síndrome caracterizada por dores musculares crônicas, fadiga e distúrbios do sono.

Prevenção e controle: prática regular de exercícios leves, boa qualidade do sono, controle do estresse, acompanhamento médico e cuidados com a saúde mental.

## **Lúpus**

Doença autoimune que pode afetar diversos órgãos do corpo.

Prevenção de crises: evitar exposição excessiva ao sol, não fumar, manter acompanhamento médico, uso correto das medicações e hábitos de vida saudáveis.

## **Leucemia**

Tipo de câncer que afeta as células do sangue.

Prevenção: não existe prevenção específica, mas é fundamental evitar exposição a agentes tóxicos (como agrotóxicos e cigarro) e realizar exames periódicos para diagnóstico precoce.

A prevenção começa com informação, hábitos saudáveis e acompanhamento médico regular.

***Cuidar da saúde hoje é garantir mais qualidade de vida no futuro.***

***Previna-se. Informe-se. Cuide-se.***

---

***Siga-nos nas redes sociais:***



**Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp**  
**Sempre ligada à você! - [www.aaps.com.br](http://www.aaps.com.br)**

Para garantir o recebimento de nossos e-mails, adicione o e-mail [faleconosco@aaps.com.br](mailto:faleconosco@aaps.com.br) ao seu catálogo de endereços. Respeitamos sua privacidade, caso não queira mais receber nossos e-mails, [cancele a sua inscrição aqui.](#)