



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

1



Garrafa e copo na medida!

Use uma garrafinha medidora de 500ml. Cada vez que beber água, anote a quantidade no diário ou no celular. Use um copo pequeno de 20ml.



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

2



Diário do Líquido e da Sede

Anote toda vez que sentir sede, escreva a hora e quantos copos tomou.

Anote tudo o que tomar de líquidos durante o dia (água, café, chá, suco, sopa, etc.)

No final do dia, veja como você se saiu nesse desafio.



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ

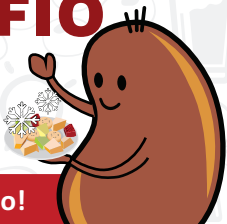


GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

3



Sabor Geladinho!

Corte frutas em pedaços (pode ser maçã, manga, uva, morango...) e coloque no congelador.

Quando a sede aparecer, pegue um pedacinho gelado e aproveite!



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

4



Truques Contra a Sede!

- *Coloque gotas de limão na água;*
- *Escove os dentes com pasta de hortelã;*
- *Tome banho ou lave o rosto sempre que estiver muito quente.*

***E lembre de fugir do sol forte!
Fique na sombra ou
em lugares frescos.***

SUS



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO



5

**Medidor
de Xixi!**



*Hoje o desafio é anotar
quanto de xixi você faz
durante o dia!*

*Durante 24 horas anote a
quantidade de urina que fizer.
No fim do dia, some tudo e
veja quanto foi!*

SUS



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

6



**Diário das
Emoções!**

Registre quando sentir vontade de beber ou comer por tristeza ou tédio.

Quando isso acontecer, tente respirar bem fundo e contar devagar até 10.



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

7



Caixa das Distrações!

Vamos criar uma caixinha superlegal, nela coloque bola massageadora, slime, massa de modelar, balões, língua de sogra, caça-palavras, quebra-cabeça, etc. Quando sentir-se entediado use a caixa para distração.



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ

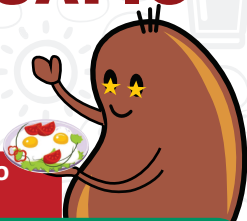


GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

8



**Prato Colorido
e Saudável!**

*Hora de montar um prato
superlegal com os alimentos
que você pode comer!*

*Capriche na salada e evite
comidas líquidas como sopa,
chá ou caldo.*

***Tire uma foto do seu prato
para mostrar como ficou
bonito e gostoso!***



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

9



**Diário de
Refeições do
Fim de Semana!**

Anote tudo o que você comer durante o dia com horário e quantidade. Siga uma rotina sem pular as refeições (café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia).

SUS



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

10



Troca Inteligente!

Troque biscoitos, sucos e sorvetes por frutas fresquinhas e gostosas!

Neste desafio você não pode comer guloseimas e tem que consumir pelo menos duas frutas ao dia.

SUS



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO

DESAFIO

11



**Conversa e Diversão
em Família!**

Façam atividades divertidas juntos, como ler histórias, jogar, fazer desenhos, pintar, passear, andar de bicicleta, ou assistir filmes legais.

Tire fotos desses momentos para guardar de lembrança!

SUS



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO
PARÁ



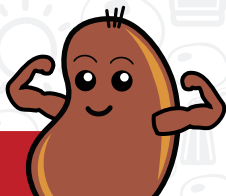
GAME LIQUID CONTROL

CARD DESAFIO



DESAFIO

12



**Mexa o Corpo
e Descanse!**

Faça atividade física leve, como alongar os braços e pernas, dançar músicas favoritas, caminhar ao ar livre.

- *Tente dormir mais cedo, num lugar calmo e confortável.*

Evite usar celular, tablet ou assistir TV depois das 18h.