

## DICAS PARA VIVER MELHOR

Para se viver com disposição e alegria é preciso ter saúde. Essa conquista começa a partir do cuidado que temos com o nosso corpo.

Hoje em dia a falta de atividade física, quase sempre associada a uma alimentação errada, pode provocar uma série de transtornos e doenças, principalmente cardiovasculares.

Além disso, outros hábitos inadequados como o tabagismo, o consumo abusivo de álcool e a exposição excessiva ao sol podem trazer sérios riscos à saúde.

Veja, a seguir, dicas simples de como viver bem, sem prejudicar seu corpo.



### I - CUIDADOS COM A PELE:

- Tome banho de sol no início da manhã e no final da tarde, evitando o intervalo das 10 às 15h;
- Use sempre protetor solar nas áreas expostas, com fator de proteção solar no mínimo de 15. Assim, você diminui o risco de desenvolver câncer de pele;
- Use camiseta, chapéu, boné e óculos escuros;
- Evite exposição prolongada ao sol.



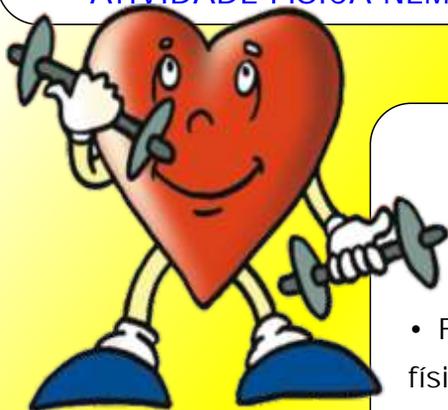
### EVITE O ESTRESSE, TENHA MAIS QUALIDADE DE VIDA!

- Adote hábitos saudáveis;
- Alimente-se de maneira saudável em períodos regulares;
- Evite o fumo, café e bebidas alcoólicas em excesso;
- Durma, pelo menos, oito horas diárias;
- Procure ser mais compreensivo e menos exigente;
- Programe e tire férias anuais;
- Mantenha atividades regulares, esportivas ou de lazer;
- Resolva os problemas de forma racional, encarando-os positivamente;
- Administre seu tempo realizando uma atividade por vez.

## II - O USO DE TABACO E BEBIDAS ALCOÓLICAS

- Não fume: quem para de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida;
- Evite tomar bebidas alcoólicas: o consumo de bebidas alcoólicas está associado à acidentes de trânsito e a diversas doenças como câncer, cirrose e alcoolismo.

**FUMAR NÃO COMBINA COM ATIVIDADE FÍSICA NEM SAÚDE**



## III - MOVIMENTE-SE MUDANDO HÁBITOS PARA VIVER MELHOR!

- Faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua;
- Procure ir ao trabalho caminhando;
- Faça um passeio ao ar livre;
- Saia com os amigos e a família;
- Suba e desça escadas em vez de usar o elevador;
- No tempo livre, faça caminhada, pratique esportes, dance;
- Escute música;
- Reserve um tempo para se "curtir".

# Chute o Sedentarismo para Escanteio. SEJA ATIVO!!!

## Pirâmide de Exercícios

### Reduza

O tempo que você fica sentado  
Jogos no Computador  
Tempo vendo TV  
Evite usar o controle remoto



### 2-3 Vezes por Semana Atividades de Lazer

Esportes Leves  
Pedalar  
Skate



### 2-3 Vezes por Semana Atividades de Lazer

Alongamento  
Caminhadas  
Yoga

### 3-5 Vezes por Semana Atividades de Lazer

Longas Caminhadas  
Andar de Bicicleta  
Andar Rápido  
Nadar  
Trote



### 3-5 Vezes por Semana Atividades de Lazer

Levantamento de Pesos  
Arremessos de Basquete  
Futebol, Vôlei,  
Dançar



Fonte: Programa Agita São Paulo(www.agita.sp.org.br)

### Todo Dia, Quanto Mais Melhor:

Caminhar com os filhos, andar com o cachorro,  
andar pelas escadas ( ao invés do elevador),  
ir a pé ao correio e ao supermercado,  
cuidar do jardim, caminhar no horário do almoço.

Encontre outras maneiras e faça atividades se divertindo!  
É mais fácil do que parece.

**FAÇA UMA ATIVIDADE FÍSICA OU PRÁTICA  
CORPORAL. PROCURE OS CENTROS DE  
SAÚDE E PARTICIPE.**

# 30 MINUTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA!!!

## BENEFÍCIOS BIOLÓGICOS

- Auxilia no controle da massa corporal;
- Auxilia na queima do excesso de glicose;
- Diminui a pressão arterial;
- Melhora a mobilidade articular;
- Aumenta a densidade óssea;
- Melhora o perfil dos lipídios;
- Melhora a resistência física.

## BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

- Diminui a depressão;
- Mantém a autonomia;
- Reduz o isolamento social;
- Aumenta o bem estar;
- Melhora a auto-imagem;
- Alivia o estresse;
- Aumenta a auto-estima.

## BENEFÍCIO NA FASE ESCOLAR

- Melhora o desempenho acadêmico e vocativo;
- Diminui o uso de drogas;
- Reduz os distúrbios comportamentais;
- Aumenta a responsabilidade;
- Diminui a delinqüência e reincidência;
- Melhora a relação com os pais;
- Aumenta a freqüência às aulas.

## PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA AO MENOS 30 MINUTOS POR DIA, NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA , DE FORMA CONTÍNUA OU ACUMULADA

### Forma contínua

### Forma acumulada (3x ao dia)

- 30 minutos de caminhada ou 10 minutos caminhando ;
- 30 minutos lavando o carro ou 10 minutos dançando ;
- 30 minutos jardinando ou 10 minutos limpando a casa .



## O QUE VOCÊ DEVE LEMBRAR!

- Evite praticar atividade física intensa em jejum;
- Procure manter-se bem hidratado;
- A companhia de alguém de quem você gosta torna seus exercícios mais agradáveis;
- Dê preferência a lugares apropriados, como parques, praças e centros de esporte e lazer, com boa iluminação e segurança;
- Na prática de exercícios, procure orientação profissional e respeite seus limites.

## O QUE VOCÊ GANHA!

- Fortalece os músculos;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a frequência dos batimentos do coração e a circulação do sangue.

## PRATIQUE AUTOMASSAGEM:

A automassagem é uma prática que promove o bem-estar geral, o auto-conhecimento, incentiva o auto-cuidado atuando na promoção de saúde, prevenção e tratamento de doenças.

É uma atividade integrada à Medicina Tradicional Chinesa (MTC), feita pelo próprio indivíduo, por meio da massagem em pontos específicos do corpo, que tem como finalidade manter o equilíbrio orgânico.

A automassagem é realizada na Secretaria de Saúde do Distrito Federal desde 1990.



## SEQUÊNCIA DE AUTOMASSAGEM:

1. Inicie fazendo alongamento de todo o corpo, através do espreguiçamento;
2. Energize as mãos, esfregue uma na outra e procure sentir o calor gerado pelo atrito;
3. Com a mão fechada em punho, bata em toda a extensão da face interna do braço oposto, do peito até a palma da mão;
4. Massageie com o polegar toda a extensão da face interna do antebraço, seguindo os meridianos, da prega do cotovelo até a prega do pulso. Repita os movimentos 3 e 4 do outro lado;
5. Massageie com o polegar a palma da mão oposta, com especial atenção ao centro da palma;
6. Segure, massageie e torça com os dedos polegar e indicador cada dedo da mão oposta, puxando-os desde a base até a ponta;
7. Com o polegar ou com as pontas dos outros dedos, massageie o dorso das mãos, entre os ossos metacarpianos, em direção ao punho. Repita estas operações na outra mão;

## SEQUÊNCIA DE AUTOMASSAGEM:

8. Amasse com a mão e dedos toda a face externa do membro superior, desde a mão até ombro;
9. Cruze o braço pela frente do pescoço e massageie todo o ombro do lado oposto, usando a palma da mão em oposição aos dedos. Massageie toda a extensão do pescoço, dos ombros até a nuca;
10. A outra mão pode descansar ou ajudar segurando o cotovelo;
11. Com as pontas dos dedos explore as áreas sobre a escápula, entre a escápula e a coluna e sobre as vértebras torácicas;
12. Gire os ombros para frente e para trás;
13. Vire suavemente a cabeça para um lado e depois para o outro (3vezes);
14. Movimente a cabeça como se fosse deitá-la no ombro, de um lado e depois para o outro (3 vezes);
15. Tendo como referência a ponta do nariz, gire a cabeça e descreva lentamente o maior círculo que conseguir, no sentido horário e anti-horário (3 vezes);
16. Encontre e massageie o topo da cabeça. Você pode também colocar a palma da mão em cima da outra e girar no sentido horário em torno deste ponto;
17. Deslize várias vezes os quatro dedos das mãos sobre a testa, do centro para os lados;
18. Aqueça as mãos friccionando-as e coloque-as em forma de concha em frente aos olhos;
19. Com os dedos indicadores e médios, esfregue o osso e também as cartilagens do nariz e depois rode, com ajuda dos dedos, a ponta do nariz nas duas direções;
20. Com os quatro dedos juntos sobre as bochechas e os lábios relaxados massageie as gengivas e a raiz dos dentes, em cima e embaixo;
21. Com os polegares massageie toda a extensão dos tecidos situados entre a mandíbula e o início do pescoço;



## SEQUÊNCIA DE AUTOMASSAGEM:

22. Massageie as orelhas, colocando-as entre os dedos indicador e médio, fazendo movimentos de fricção para cima e para baixo;
23. Percorra, com a ponta do dedo indicador, os sulcos das orelhas;
24. Massageie com as pontas dos quatro dedos toda a extensão do osso esterno, bem como as cartilagens costais e os espaços intercostais, ao lado do osso;
25. Massageie abaixo das clavículas, indo do osso esterno até os ombros;
26. Com a palma das mãos, esfregue os lados do tronco, das axilas até o osso ilíaco, na bacia;
27. Com as pontas dos dedos ou com uma mão sobre a outra, massageie todo o abdômen fazendo um círculo, no sentido horário, em torno do umbigo;
28. Com as mãos em punho, bata confortavelmente na região lombar, da altura dos rins até o osso sacro;
29. Com as mãos em punho, bata nas coxas, descendo pelas regiões antero-lateral, lateral e posterior, subindo pela face interna e antero-medial;
30. Com o polegar e o indicador, puxe e torça cada dedo do pé, no sentido da base para o pé;
31. Com os polegares massageie toda a extensão da planta do pé;
32. Encerre com movimentos de espreguiçar.

Bibliografia: Automassagem e Medicina Chinesa. Marcos Freire, 1996.



## SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE:

Estes exercícios podem ser feitos pela maioria das pessoas, a qualquer hora, respeitando-se os limites individuais. Eles não requerem equipamento especial, nem treinamento prévio.

## SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE:

Execute cada posição por cerca de 10 a 15 segundos até que você sinta o músculo repuxando (a parte que está em **negrito** no desenho):



## IV - ALIMENTE-SE BEM!!

### OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

São orientações práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis com mais de dois anos de idade.

Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica, procure um nutricionista.

Comece escolhendo aquela orientação que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiadora e procure segui-la todos os dias.

Não é necessário que você tente adotar todos os passos de uma vez e também não é preciso seguir a ordem dos números sugerida nos 10 (dez) passos.

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

- Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite, de aumentar a fome e se exceder na alimentação;
- Evite "beliscar" entre as refeições, isso auxiliará no controle da massa corporal;
- Aprecie a sua refeição, coma devagar, mastigando bem os alimentos;
- Saboreie refeições variadas dando preferência a alimentos saudáveis típicos da sua região e disponíveis na sua comunidade;
- O consumo freqüente e em grande quantidade de sal, gorduras, açúcar, doces, refrigerantes, salgadinhos e outros alimentos industrializados aumenta o risco de doenças como câncer, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração;
- Escolha os alimentos mais saudáveis, lendo as informações e a composição nutricional nos rótulos dos alimentos;
- Siga as normas básicas de higiene na hora da compra, do preparo, da conservação e do consumo de alimentos;
- A higiene é essencial para redução dos riscos de doenças transmitidas pelos alimentos e pela água.



2. Inclua diariamente seis porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos, como as batatas e raízes, como a mandioca/ macaxeira/ aipim nas refeições.

- Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural;

- Coma alimentos como cereais (arroz, milho, trigo), pães e massas, preferencialmente na forma integral; tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/ macaxeira/aipim, são a mais importante fonte de energia e devem ser o principal componente da maioria das refeições, pois são ricos em carboidratos;

- Distribua as seis porções desses alimentos nas principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e nos lanches entre elas;

- Nas refeições principais, preencha metade do seu prato com esses alimentos. Se utilizar biscoitos para os lanches, leia os rótulos: escolha os tipos e as marcas com menores quantidades de gordura total, gordura saturada, gordura trans e sódio.



3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças;

- Varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana;

- Compre os alimentos da época (estação) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles;

- Para alcançar o número de porções recomendadas é necessário que esses alimentos estejam presentes em todas as refeições e lanches do dia;

- Dê preferência a frutas, legumes e verduras cruas; procure combinar verduras e legumes de maneira que o prato fique colorido garantindo, assim, diferentes nutrientes.



- Sucos naturais de fruta feitos na hora são os melhores; a polpa congelada perde alguns nutrientes, mas ainda é uma opção melhor que sucos artificiais, em pó ou em caixinha, e aqueles processados com muito açúcar, como os néctares de fruta.



4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 (cinco) vezes por semana.

- Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde;
- Misture 1 parte de feijão para 2 partes de arroz cozido. Varie os tipos de feijão usados (preto, da colônia, manteiguinha, cariyoquina, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo;
- Use também outros tipos de leguminosas: a soja, o grão de bico, a ervilha seca, a lentilha, podem ser cozidas e usadas em saladas frias. A fava é uma leguminosa de ótima qualidade nutricional;
- As sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras) e as castanhas (do Brasil, de caju, nozes, nozes-pecan, amendoim, amêndoas e outras) são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade.



5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

- Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação.
- Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde e crescimento saudável; todos são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.



- Os adultos devem preferir leite e derivados com menor quantidades de gorduras (desnatados).

- Gestantes necessitam desses alimentos nas formas integrais, se não houver orientação contrária de seu nutricionista ou médico;

- Consuma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras;

- Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana; tanto os de água doce como salgada são saudáveis;
- Coma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos, como o fígado bovino, moela, coração de galinha, entre outros.

Esses alimentos são excelentes fontes de ferro, nutriente essencial para evitar anemia;

- Caso opte por uma alimentação sem carnes (com ou sem ovos, leite e derivados), procure um nutricionista e receba orientações necessárias para uma alimentação adequada.



6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

- Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, 1 vez por semana;
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar (canola, girassol, milho, algodão e soja), sem exagerar na quantidade. Uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas;
- Use azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade. Evite usá-lo para cozinhar, pois perde sua qualidade nutricional quando aquecido;
- Prepare os alimentos de forma a usar pouco óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados;
- Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga;
- Na hora da compra, dê preferência às margarinas sem gorduras trans ou a marcas com menores quantidades desse ingrediente (procure no rótulo essa informação).



7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

- Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia;
- Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles;
- Diminua o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados; a maioria dessas bebidas contém corantes, aromatizantes, açúcar ou edulcorantes (adoçantes artificiais) que não são bons para a saúde;
- Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

- A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, uma colher de chá rasa, por pessoa, distribuída em todas as refeições do dia;
- Utilize somente sal iodado. Não use sal destinado ao consumo de animais, que é prejudicial à saúde humana;
- Leia o rótulo dos alimentos e prefira àqueles com menor quantidade de sódio.

O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de hipertensão arterial e doenças do coração e rins;

- Utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.



9. Beba, pelo menos, dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

- A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo das pessoas em todas as idades. O intestino funciona melhor, a boca se mantém úmida e o corpo hidratado;
- Use água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e sucos;
- Ofereça água para crianças e idosos ao longo de todo o dia. Eles precisam ser estimulados ativamente a ingerir água;
- Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados e bebidas com cafeína como café, chá preto e chá mate não devem substituir a água.



10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

- Além da alimentação saudável, a atividade física regular é importante para manter um peso saudável;
- Movimente-se! Descubra um tipo de atividade física agradável, o prazer é fundamental para a saúde;
- Caminhe, dance, ande de bicicleta, jogue bola, brinque com crianças. Aproveite o espaço doméstico e espaços públicos próximos a sua casa para movimentar-se;
- Convide os vizinhos, amigos e familiares para acompanhá-lo;
- Incentive as crianças a realizarem brincadeiras mais ativas como aquelas que você fazia na sua infância e ao ar-livre: pular corda, correr, pular amarelinha, esconde-esconde, pega-pega, andar de bicicleta e outras;
- Evitar o fumo e o consumo freqüente de bebida alcoólica ajuda a diminuir o risco de doenças graves, como câncer e cirrose, e pode contribuir para melhorar a qualidade de vida;
- Não vá ao mercado com fome, você pode acabar comprando mais do que o necessário.



Aprenda a equilibrar sua alimentação utilizando a "Tabela de Porções de Alimentos em Medidas Caseiras" (veja a seguir).

# Porções de Alimentos em Medidas Caseiras

Arroz, pães, massas, batata e mandioca - consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 Kcal)

Alimentos	Porção
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 ½ unidades
Biscoito tipo "cream cracker"	5 unidades
Bolo de milho	1 fatia
Cereal matinal	1 xícara de chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	3 e ½ colheres de sopa
Milho verde em espiga	1 espiga grande
Pão de forma tradicional	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Purê de batata	3 colheres de sopa
Torrada salgada	4 unidades

Verduras e Legumes - consuma três porções ao dia (uma porção = 15 Kcal)

Alimentos	Porção
Abóbora cozida	1 e ½ colher de sopa
Alface	15 folhas
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 e ½ colher de sopa
Cenoura crua (picada)	1 colher de servir
Pepino picado	4 colheres de sopa
Rúcula	15 folhas
Tomate comum	4 fatias

Frutas - consuma três porções ao dia (uma porção = 70 Kcal)

Alimentos	Porção
Abacaxi	1 fatia
Ameixa preta seca	3 unidades
Banana prata	1 unidade
Caqui	1 unidade
Goiaba	½ unidade
Laranja pêra	1 unidade
Maça	1 unidade
Mamão papaia	½ unidade
Melancia	2 fatias
Salada de frutas	½ xícara de chá
Suco de laranja (puro)	½ copo de requeijão
Tangerina/Mexirica	1 unidade
Uva comum	22 uvas

Feijões - uma porção ao dia (uma porção = 55 Kcal)

Alimentos	Porção
Ervilha seca cozida	2 e ½ colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
Lentilha cozida	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir

Carnes, peixes e ovos - consuma uma porção ao dia (uma porção = 190 Kcal)

Alimentos	Porção
Bife grelhado	1 unidade
Carne assada	1 fatia pequena
Frango/file grelhado	1 unidade
Omelete simples	1 unidade
Peixe-espada cozido	1 porção

Leites, queijos, iogurtes - consuma três porções ao dia (uma porção = 120 Kcal)

Alimentos	Porção
Iogurte desnatado de frutas	1 pote
Iogurte integral natural	1 copo de requeijão
Leite tipo C	1 copo de requeijão
Queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
Queijo tipo mussarela	3 fatias

Óleos e gorduras - consuma uma porção ao dia (uma porção = 73 Kcal)

Alimentos	Porção
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga	½ colher de sopa
Margarina vegetal	½ colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

Açúcares de doces - consuma no máximo uma porção ao dia (uma porção = 110 Kcal)

Alimentos	Porção
Açúcar cristal	1 colher de sopa
Géleia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 e ½ colheres de sopa

Fonte: Guia Alimentar do Ministério da Saúde

## V - GARANTA UM BELO SORRISO E SAÚDE BUCAL:

Cuidados com a alimentação também permitem manter um bonito sorriso.

- Consuma frutas e hortaliças cruas. Mastigá-los auxilia no desenvolvimento dos ossos da boca e massageia a gengiva;
- Evite o excesso de açúcar. O açúcar torna a saliva ácida, condição ideal para a proliferação das bactérias que provocam as cáries;
- Ofereça às crianças alimentos ricos em cálcio e proteínas, como ovos e peixes. Isso ajuda a formar dentes permanentes bem calcificados.



## VI - EVITE A OSTEOPOROSE:

O que é osteoporose?

Osteoporose é uma doença crônica caracterizada por perda do cálcio no osso, aumentando o risco de fraturas.

A osteoporose é uma doença que não provoca dor.

O que devo fazer para prevenir a osteoporose? Procure ter hábitos de vida saudáveis desde a infância, tendo uma alimentação rica em cálcio e pratique atividade física com sustentação do próprio peso pelo menos três vezes por semana.



Existem dois períodos na vida das pessoas no qual o risco de desenvolver OSTEOPOROSE é maior:

- Depois dos 70 (setenta) anos em ambos os sexos;
- Após a menopausa.

**A prevenção da OSTEOPOROSE deve começar na infância e na adolescência.**

Saiba como evitar a OSTEOPOROSE:

- Fazer atividade física pelo menos três vezes por semana, com orientação de um profissional especializado;
- Pegar sol antes das 10h ou após as 16h por, no mínimo, 15 minutos;
- Consumir alimentos ricos em cálcio;
- Evitar o fumo e álcool;
- Evitar o café em excesso;
- As mulheres ao chegarem à menopausa, devem procurar orientação médica para iniciarem prevenção contra a OSTEOPOROSE.

## CUIDANDO BEM DE SUA SAÚDE VOCÊ CAMINHA PARA UMA VIDA MELHOR!

### Alimentos Ricos em Cálcio:

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CÁLCIO (mg)
Coalhada	Um copo/200 ml	980
Sardinha em conserva	03 unidades/ 100 g	402
Leite de cabra	Um copo 200 ml	400
Caruru (folha cozida)	03 colheres de sopa / 50 g	269
Leite de vaca desnatado UHT	Um copo / 200 ml	248
Leite de Vaca integral pasteurizado	Um copo / 200 ml	246
Brócolis (folhas cruas)	03 colheres de sopa / 45g	230
Queijo prato	Uma fatia / 17g	174
Queijo minas frescal	Uma fatia / 15g	171
Couve manteiga cozida	03 colheres de sopa / 42g	138
Melado de cada	01 colher de sopa / 16 ml	95
Mostarda crespa (folha cozida)	03 colheres de sopa / 42g	92
Laranja pêra	01 unidade / 180g	81
Brócolis (folhas cozidas)	03 colheres de sopa / 60g	78
Couve manteiga crua	03 colheres de sopa / 20g	69
Flocos de cereais	02 colheres de sopa / 12g	66
Rabanete ralado cru	03 colheres de sopa / 78g	57
Aveia flocos, preparo instantâneo	02 colheres de sopa / 14g	55
Gergelim (semente)	01 colher de sopa / 12g	50

FONTE: Tabela de composição química de alimentos. Guilherme Franco (8ªed)

## NECESSIDADES DIÁRIAS DE CÁLCIO:

Lactente (0 a 6 meses)	210 mg/dia
Bebês (7 a 12 meses)	210 mg/dia
Criança de 1 a 3 anos	500 mg/dia
Criança de 4 a 8 anos	800 mg/dia
Adolescentes (9 a 18 anos)	1300 mg/dia
Adulto de 19 a 50 anos	1000 mg/dia
Adulto acima de 51 anos	1200 mg/dia
Gestante	1300 mg/dia

FONTE: DRI's, IOM, 2005.



## PREVINA-SE!

### AS QUEDAS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS DE FRATURAS:

- Use tapetes de borracha ou tapetes antiderrapantes em casa;
- Instale barras de apoio no banheiro;
- Evite deixar objetos no chão;
- Observe a presença de buracos nas calçadas;
- Procure se sentar ao menor sinal de tontura;
- Evite caminhar no escuro e nunca tente entrar no carro ou ônibus que não estejam seguramente parados;
- A ioga, o tai chi chuan e a dança são excelentes atividades para melhorar o equilíbrio, diminuindo assim, o risco de quedas.



## VII - EXCESSO DE PESO E OBESIDADE

Você sabia? O excesso de peso pode aumentar o risco de doenças graves como alguns tipos de câncer, diabetes e problemas no coração.

### O QUE É OBESIDADE MÓRBIDA?

É o aumento excessivo do peso relacionado ao desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético (atividade física). Raramente fatores hormonais ou hereditários são responsáveis por essa doença.



Esse é o seu Estilo de Vida?

### AINDA DÁ TEMPO DE MUDAR, BASTA QUERER. PROCURE ORIENTAÇÃO DE UMA EQUIPE DE SAÚDE.

Qualquer pessoa pode mudar seu estilo de vida com um pouco de força de vontade. Ainda mais em uma cidade igual Brasília, com belos parques, reservas ecológicas, lugares para caminhar e fazer atividade física.

Antes de qualquer coisa, porém, procure a unidade de saúde mais próxima, converse com a equipe de saúde, faça alguns exames se for preciso e prepare-se para um novo estilo de vida. É importante ter acompanhamento de profissionais como educador físico, nutricionista e médico.

Faça sua família, amigos e colegas participarem.

Evite o Estresse.  
Tenha mais Qualidade de Vida!





Anotações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_