



SAÚDE EM DIA

Alimentação saudável | Exercícios físicos | Higiene do sono
Envelhecimento feliz

Receitas para se manter de bem com a vida

É cientificamente comprovado: a qualidade de vida humana está intimamente relacionada com práticas e hábitos que incluem alimentação saudável, exercícios físicos e sintonia com a natureza. Passa por bons relacionamentos sociais com família e amigos e por acesso a direitos universais como saúde, educação e habitação. Hábitos saudáveis e boas práticas de saúde devem ser adotados desde bebê, na fase adulta, até a velhice, para resultar em bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional. É um processo que exige mudança de hábito, para quem não está acostumado, e repensar o dia a dia de cada um. Nunca é tarde para viver feliz.

DESCASQUE MAIS, DESEMBALE MENOS

Alimentação saudável é mais que ingestão de nutrientes. É um direito humano.

- Faça dos alimentos naturais a base da sua alimentação
- Use pouco óleo, gordura, sal e açúcar ao temperar e cozinhar
- Evite caldos industrializados
- Prefira alimentos de origem vegetal
- Inclua variedades de todos os tipos de grãos, de raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes
- Adote variedades de feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango e peixes
- Evite alimentos ultraprocessados (salsichas, linguiças, salames e presuntos) e preparados em frituras (batata, salgados)
- Reduza a ingestão de açúcar, sal e gordura saturada
- Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes
- Coma com regularidade e atenção
- Desenvolva e partilhe habilidades culinárias
- Fora de casa, escolha refeições feitas na hora
- Beba pelo menos 2 litros de água por dia



A boa alimentação...

- Aumenta a imunidade e previne doenças
- É aliada no combate à hipertensão
- Evita doenças crônicas ligadas à obesidade
- Dá mais disposição e diminui o cansaço
- Ajuda a perder peso e a mantê-lo
- Melhora a qualidade do sono e o humor
- Diminui o estresse



TIPOS DE ALIMENTO

“In natura”

Vêm de plantas ou de animais, sem sofrer alteração. É a escolha mais saudável. Folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.

Minimamente processados

Submetidos a algum processo, mas sem outra substâncias. São saudáveis. Arroz, feijão, lentilha, cogumelo, fruta seca, suco de frutas sem açúcar, castanha e noz sem sal, farinha e massa fresca.

Processados

Fabricados industrialmente com sal, açúcar, gordura e produtos que o tornam durável, saboroso e atraente. Pode-se consumir em pequenas quantidades. Conserva em salmoura (cenoura, pepino, ervilha), sardinha em lata, queijo (com leite, sal e coalho) e pão (de farinha, fermento e sal).

Ultraprocessados

Industriais, com pouco ou nenhum alimento inteiro. Têm aditivos químicos e excesso de sal, açúcar, óleo e gordura. Deve-se evitar. Sorvete, biscoito, suco em pó, chocolate, molho, macarrão e tempero prontos, salgadinho de pacote, refrigerante, produto congelado e guloseimas.

FIQUE ATENTO

Ao comprar, consulte a embalagem. Cinco ou mais ingredientes com nomes pouco familiares (emulsificantes, corantes, aromatizantes, por exemplo) indicam que se trata de produto ultraprocessado. Fuja!

Ao comer fruta e verdura, você consome água.

Alimento in natura ou minimamente processado tem bastante água. Leite e a maioria das frutas contêm de 80% a 90% de água. Verduras e legumes cozidos ou em saladas, mais de 90%. Depois de cozidos, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70%. Um prato de feijão com arroz tem dois terços de água.

Água é alimento “in natura” ou “minimamente processado” e é essencial para a vida. A quantidade a ser ingerida depende de fatores como idade e peso, entre outros. Mas recomenda-se, no mínimo, 2 litros por dia.

MEXA-SE E SEJA MAIS FELIZ

Atividade física, seja qual for, é importante não só para queimar calorias. Repercute na saúde de forma global. Melhora a condição física e o funcionamento biológico, reduz o estresse, eleva o humor e diminui risco de doenças cardiovasculares. Exercício corporal regular traz benefícios que vão do convívio social à melhora da saúde, dá sensação de bem-estar e influi positivamente na qualidade de vida.

Brincar, jogar, dançar e atividades ligadas à cultura, também são meios de se exercitar que ajudam na conquista e na manutenção da boa forma, indispensáveis, portanto, à saúde física, emocional e intelectual.

Escolha seu esporte favorito e pratique. Além dele...

- Se puder, vá caminhando, seja para onde for
- Suba e desça escadas, em vez de usar elevador
- Faça passeios ao ar livre
- Saia com amigos e a família
- Reserve um tempo para você e a natureza

O exercício físico...

Controla o peso corporal, controla os níveis de glicose, de colesterol e da pressão arterial, melhora a mobilidade das articulações, aumenta a densidade óssea (previne a osteoporose), aumenta a resistência física, ajuda no controle da depressão, melhora a qualidade do sono, mantém a autonomia, evita isolamento social, alivia estresse, melhora a função pulmonar, aumenta o bem-estar e melhora a autoimagem e a autoestima.



Mais dicas para ir longe. E com saúde.

Não fume, evite café e bebidas alcoólicas em excesso, não dirija depois de ingerir bebida alcoólica, tome sol, tome chuva, ande descalço, cultive plantas, ouça música, aprenda a tocar um instrumento, dance, observe os pássaros e outros animais, procure dormir 8 horas por dia, administre o tempo com uma atividade de cada vez, tenha amigos, dê risada, cultive o bom humor e vá ao médico regularmente.

DORMIR

Tão vital quanto comer e beber água.

Dormir é função tão importante para o organismo quanto comer ou beber água, mais um desafio para a vida moderna. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 40% dos brasileiros sofrem de insônia.

Dormir bem é fundamental para a qualidade de vida. O bom sono melhora o equilíbrio físico, mental e emocional. Fortalece o sistema imunológico e ajuda no bom funcionamento do cérebro. Mais que isso: previne doenças.

Dormir mal ou pouco...

- Aumenta o risco de doenças cardiovasculares (hipertensão arterial, pressão alta, infarto, derrame cerebral)
- Eleva o risco de doenças metabólicas, incluindo diabetes e obesidade

Dormir bem...

- Melhora o equilíbrio físico, mental e emocional
- Fortalece o sistema imunológico
- Ajuda a prevenir doenças
- Tem grande importância para o bom funcionamento do cérebro

Ao perceber alteração de sono, procure um médico

Quer dormir bem?

Faça atividades físicas pela manhã ou à tarde, chegue à casa pelo menos três horas antes de se deitar, respeite o horário de dormir e de levantar, evite luz à noite, cultive o silêncio, durma em lugar confortável, evite ir para a cama sem sono, não use a cama para planejar o dia seguinte, atividade sexual não traz problemas, evite consumo de alimentos excitantes, evite bebidas alcoólicas ou com cafeína à noite, não coma próximo do horário de dormir, se não pegar no sono em 15 a 30 minutos, leia em outro ambiente, evite ver TV, principalmente programas excitantes, evite usar celular na cama; ele também é fonte de luz, mantenha regras de dormir também em finais de semana, se roncar, pode não estar dormindo bem e o acordar, deixe a luz do sol entrar no quarto.



Estresse, inimigo da saúde

O estresse, reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, é inimigo da saúde. Pode ser causado por ansiedade e depressão. É o quarto maior fator de risco para infarto no Brasil. Perde para colesterol alto, cigarro e hipertensão. Fique atento aos sinais.

Prevenir não é fácil, mas atitudes simples ajudam. Ter alimentação variada e saudável é fundamental. Durante o processo de estresse, o organismo perde vitaminas e nutrientes. Coma verduras e frutas ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis, chicória, acelga e alface também são ricas nesses nutrientes.

Atividade física, além de benefícios para o corpo, induz a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas, como a endorfina.

Ajuda profissional também auxilia. Acompanhamento psicológico e medicamentos podem ajudar em casos mais graves.

ENVELHEÇA COM SAÚDE

As regras para vida saudável seguem a mesma linha para todas as pessoas, mas reservam peculiaridades conforme a idade. Para envelhecer com saúde, algumas regras ajudam.

Alimente-se bem, não fume, evite bebida alcoólica em excesso, tenha uma vida ativa, viaje, brinque com crianças, faça atividades físicas, mantenha o cérebro em funcionamento, cultive amigos, durma o suficiente, pratique a prevenção, cuide de sua saúde, mantenha a carteira de vacinação em dia e vá ao médico regularmente.

Ganhos com atividade física na terceira idade

Controla o peso e o funcionamento corporal, evita perdas funcionais e preserva a independência, reduz risco de morte por doenças cardiovasculares, melhora o controle da pressão arterial, do perfil lipídico e de utilização da glicose, melhora o equilíbrio, preserva ossos e articulações, reduz as doenças vasculares, diminui ansiedade e estresse, eleva estado de humor e auto-estima, melhora quadros de dor em geral, melhora a resposta imunológica, amplia o contato social e melhora o quadro de sono.

