

# Guia de Saúde e Bem-Estar

**Tirado da Lista EDITEL – Pato Branco, Francisco Beltrão e Região  
Nº 5, ano 16 - Paraná**

# Guia de Saúde e Bem-Estar

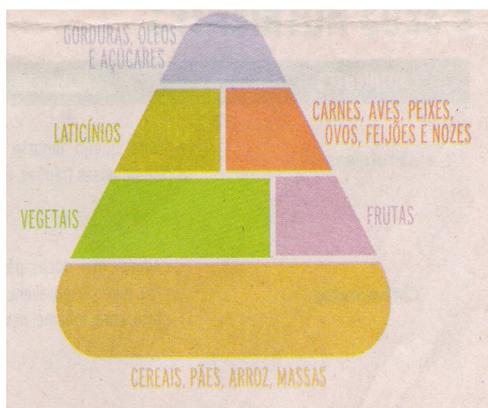
## Por uma Vida Saudável

Ter uma existência longa e com qualidade é o desejo de todos nós. A adoção de hábitos simples pode significar o passaporte para uma vida saudável e prazerosa, onde também estão presentes a força de vontade e a disciplina. O tempero desta "receita" está na alegria, ingrediente que torna a vida mais leve. E quanto mais cedo tiver início o projeto de bem-viver, mais rápido vão surgir os resultados.

## Alimentação Correta

Para ter saúde, é importante ingerir alimentos variados todos os dias, escolher uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos, evitar pratos muito gordurosos e bebidas alcoólicas, além de usar o açúcar e o sal com moderação. A alimentação balanceada também ajuda a pessoa a manter um peso saudável. Para compreender o que significa comer de forma correta, basta analisar a pirâmide alimentar, modelo criado pelo governo norte-americano em 1992.

A ilustração mostra que a base da pirâmide é composta pelos cereais, 'pães, arroz e massas, alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, (de 6 a 11 porções), de acordo com a idade, a altura, o sexo e o tipo físico de cada um. O meio da pirâmide é formado por verduras e legumes (3 a 5 porções diárias) e também pelas frutas (2 a 4 porções). No terceiro nível estão o leite, os queijos e os iogurtes (2 a 3 porções), além das carnes, peixes, ovos, feijões e nozes (2 a 3 porções diárias). No alto da pirâmide ficam as gorduras, óleos e açúcares, itens que devem ser consumidos com moderação por já estarem presentes em outros alimentos. O estilo de vida também ajuda a definir a quantidade de comida a ser ingerida: pessoas sedentárias, atletas, mulheres grávidas e crianças têm necessidades alimentares muito diferentes.



### Como calcular cada porção?

- 1 xícara de leite/iogurte ou 40 g de queijo ou 60 g de queijo leve = 1 porção
- 90 g de carne magra ou 1 ovo ou 1/3 xícara de grãos = 1 porção
- 1 xícara de vegetais crus ou 1 xícara de vegetais cozidos = 1 porção
- 1 pedaço médio ou 1 copo de vitamina ou 1 copo de suco de frutas = 1 porção
- 1 fatia de pão ou 30 g de cereal pronto ou 1 xícara de cereais cozidos ou 5-6 bolachas pequenas = 1 porção

## O papel de cada Alimento

Uma alimentação equilibrada deve fornecer todos os nutrientes necessários para manter o organismo saudável, tais como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. Os alimentos são divididos em três grupos: construtores, energéticos e reguladores. Veja qual é o papel de cada um deles no nosso corpo.

### **Grupo dos construtores**

É formado pelos alimentos ricos em proteínas, responsáveis pela formação, crescimento e manutenção dos tecidos do organismo.

### **Grupos dos energéticos**

É composto pelos alimentos ricos em carboidratos e gorduras que fornecem energia para o corpo.

### **Grupo dos reguladores**

É formado pela água e pelos alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. São alimentos que garantem o bom funcionamento do organismo.

## **Descubra quais são os Principais Alimentos e seus Nutrientes**

<b>NUTRIENTES</b>	<b>ALIMENTOS (FONTES PRINCIPAIS)</b>
<b>Proteínas</b>	Leite, queijo, iogurte, coalhada, carnes em geral, ovo, leguminosas (feijões, lentilha, ervilha e grão-de-bico).
<b>Carboidratos</b>	Açúcar, mel, doces, pães, bolachas, massas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada e centeio), tubérculos (batata, cará, inhame, mandioca).

## **Cérebro Afiado e Alma em paz**

Não é só o corpo que precisa estar em forma. O cérebro deve estar em constante atividade, sempre estimulado a enfrentar novos desafios. Ler jornais e revistas, resolver palavras cruzadas, fazer trabalhos manuais ou aprender um novo idioma são atividades que exercitam o cérebro e afastam a depressão.

Para alcançar a paz de espírito e preservar a alegria de viver – em qualquer idade – é preciso manter o bom humor e não levar tudo tão a sério. Em outras palavras: rir é um ótimo remédio. Afinal, um comportamento otimista, pleno de disposição, ajuda a combater o stress e a ansiedade, além de manter as doenças bem longe do corpo. Para alcançar o equilíbrio interior existem vários caminhos: relaxamento, meditação, técnicas de respiração profunda e a busca pela espiritualidade. Por fim, ter um bom relacionamento com a família, com os amigos e com o mundo que nos cerca é a melhor atitude pra enfrentar a vida.

## **Corpo em Forma**

Os benefícios trazidos pelas atividades físicas são imensos. A disposição aumenta, o sono fica melhor e a pessoa tem mais facilidade para manter o peso desejado, evitando o efeito “sanfona”. Mas atenção: pessoas muito sedentárias, obesas ou acima dos 35 anos, devem consultar um médico antes de recomeçar a praticar esportes.

Atividades aeróbicas como caminhadas e corridas leves, natação, hidroginástica e dança fazem bem para os pulmões, para o coração, para os músculos, para o coração, para os músculos e ainda ajudam a queimar o excesso de gordura do corpo. Os exercícios devem ser realizados pelo menos três vezes por semana, com sessões de 30 minutos a uma hora, dependendo do preparo físico da pessoa.

Atividades de médio e alto impacto como caminhadas e corridas puxadas, ginástica localizada, musculação, tênis, ciclismo, futebol e basquete trazem todos os

benefícios citados acima e também previnem o enfraquecimento dos ossos e preservam a flexibilidade das articulações. No entanto, a intensidade e a frequência dos exercícios precisam ser dosadas, para evitar danos ao corpo. O ideal é seguir um programa elaborado por um programa elaborado por um instrutor, de acordo com a idade e o preparo físico da pessoa.

Não esqueça: é muito importante fazer alongamento antes e depois da atividade física, para evitar lesões.

## Terapias Corporais

Veja quais são as principais vacinas para manter a saúde em dia (calendário de vacinação do Ministério da Saúde).

DOENÇAS	VACINAÇÃO
<b>Tuberculose</b>	A vacina BCG é dada aos recém-nascidos em dose única
<b>Hepatite B</b>	São três doses: a nascer, com 1 mês e aos 6 meses. Entre os adultos, a aplicação da vacina é recomendada a partir dos 30 anos.
<b>Paralisia Infantil</b>	Doses aos 2, 4, 6 e 15 meses, além dos reforços durante as campanhas de vacinação até a criança completar 5 anos.
<b>Difteria / Tétano / Coqueluche</b>	A vacina DPT tríplice bacteriana é ministrada em 3 doses aos 2, 4 e 6 meses. Há dois reforços: aos 15 meses e depois entre os 3 e os 6 anos.
<b>Haemophilus influenza tipo B</b>	São três doses da vacina ACT HiB aos 2, 4 e meses.
<b>Sarampo</b>	Aplicada aos 9 meses.
<b>Sarampo / Rubéola / Caxumba</b>	Aplica entre os 12 e os 15 meses em dose única.
<b>Febre Amarela</b>	Deve ser aplicada entre os 10 e 11 anos.
<b>Tétano e Difteria</b>	Aplicada entre os 7 e os 10 anos de idade.
<b>Gripe</b>	Pessoas acima dos 60 anos. Crianças acima dos 7 anos e adultos até 59 anos podem tomar a vacina com indicação médica, mediante pagamento em laboratórios especializados.

## Terapias Corporais

Além das atividades tradicionais existem técnicas que ajudam a manter o equilíbrio do corpo. Confira!

### RPG

A Reeducação Postural Global surgiu na França, há mais de duas décadas, como uma vertente da fisioterapia tradicional. Tem o propósito de harmonizar todos os grupos musculares restabelecer o correto posicionamento da coluna vertebral. As sessões são compostas por massagens específicas, alongamento e técnicas de educação postural. Os efeitos não são imediatos e o paciente deve colaborar ativamente, corrigindo a própria postura no dia-a-dia.

### Pilates

Criado na década de 1920 pelo alemão Joseph Marcondes Pilates, é um trabalho que visa dar força, equilíbrio e flexibilidade ao corpo. Os exercícios são realizados em

aparelhos específicos e orientados por instrutores especializados. É indicado para fins terapêuticos, para correção postural e também para o condicionamento físico. Os exercícios têm maior ênfase na região dos músculos do tronco, essenciais para a sustentação da coluna vertebral. Para encontrar o centro de força do corpo, o aluno associa técnicas de respiração, controle do abdômen e encaixe da pelve. Entre os principais benefícios do Pilates estão o ganho de tônus muscular, o aumento da flexibilidade e a reeducação postural, além de melhorar a auto estima e a qualidade do sono.

## **Yoga**

Criada pelos hindus há cinco mil anos, tem o propósito de liberar a circulação da força vital, denominada prana, e equilibrar os oito grandes centros de energia do corpo, chamados chacras. Os exercícios de yoga ajudam a normalizar o metabolismo, melhoram a resistência cardiorrespiratória, deixam os músculos mais firmes e dão flexibilidade ao corpo, além de ajudar no controle da pressão arterial. Por buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente, a yoga é considerada uma filosofia de vida. A prática constante favorece o auto conhecimento, ajudando a combater o stress e os problemas emocionais.

## **Principais Exames**

Realizar exames médicos é fundamental para manter a saúde. A maioria das doenças graves pode ser descoberta – e tratada com sucesso – após a realização de checkups de rotina.

- **Ácido úrico** - O excesso dessa substância aumenta o risco de cálculos e de leões nas articulações. Feito anualmente a partir dos 40 anos.
- **Auto-exame nas mamas** – É o único exame que a mulher pode fazer sozinha. Ajuda a detectar caroços, alterações na pele e secreções. Deve ser realizado mensalmente, ao término da menstruação, a partir dos 20 anos.
- **Colesterol e triglicérides** – revelam o acúmulo de gordura no sangue que pode causar o entupimento das artérias. Realizado anualmente a partir dos 20 anos.
- **Colonoscopia** – Exame do intestino. As imagens podem revelar pequenas lesões que podem evoluir para tumores. A partir dos 40 anos, fazer o exame a cada 5 anos.
- **Desintometria óssea** – Previne a osteoporose. As mulheres devem realizar o exame anualmente, a partir dos 40 anos.
- **Eletrocardiograma** – É feito com o paciente em repouso e registra a atividade elétrica do coração. Realizado anualmente a partir dos 40 anos.
- **Fezes** – A presença de sangue oculto nas fezes pode indicar lesões que levam ao câncer de intestino. Realizado anualmente.
- **Glicemia** – Analisa as taxas de açúcar no sangue e pode detectar o diabetes. Realizado a cada 3 anos, ou em intervalos menores, de acordo com a recomendação médica, a partir dos 35 anos.
- **Mamografia** – identifica tumores malignos nos seios. As mulheres devem realizar o exame anualmente, a partir dos 30 anos.

- **Papanicolau e colposcopia** – A realização do papanicolau reduz em 80% o risco de morte por câncer uterino. A colposcopia é um exame complementar com investigação mais detalhada do colo uterino. As mulheres devem realizar o exame anualmente, a partir da primeira relação sexual.
- **Pressão arterial** – Alterações na pressão arterial podem indicar problemas cardiovasculares. Deve ser medida anualmente, ou com maior frequência, dependendo da recomendação médica, a partir dos 20 anos.
- **Próstata** – Um simples exame de sangue (dosagem da proteína PSA) e o toque retal salvam muitas vidas: entre 70% a 90% dos tumores malignos podem ser curados quando detectados precocemente. Os homens devem realizar o exame anualmente, a partir dos 40 anos.
- **Raios-X do tórax** – Pode identificar doenças como o câncer e o enfisema pulmonar. Fumantes devem fazer o exame anualmente.
- **Teste ergométrico** – O paciente realiza esforço físico ao andar numa esteira ou pedalar numa bicicleta ergométrica. Mede a capacidade de irrigação das artérias coronárias. Realizado anualmente a partir dos 40 anos.
- **TSH** – Este exame de sangue mede os níveis do hormônio TSH. As alterações hormonais podem indicar problemas na glândula tireóide. A partir dos 40 anos, deve ser feito a cada 5 anos, ou em menor intervalo, dependendo da recomendação médica.
- **Ultra-sonografia transvaginal** – Capta imagens detalhadas do útero e dos ovários e é usado na prevenção do câncer. As mulheres devem realizar o exame anualmente, a partir dos 30 anos.

## Doenças Pouco Conhecidas

### Doença Celíaca

A doença celíaca é uma alteração genética que provoca a intolerância permanente ao glúten, proteína presente em 5 cereais: trigo, aveia, centeio, cevada, e malte. A única forma de combater a doença é deixar de comer todos os alimentos que contêm glúten como pães, bolos pizzas, doces variados e biscoitos, entre outros.

O glúten também é muito usado em produtos industrializados como sorvetes, salsichas e chocolates. Geralmente, a doença se manifesta entre o primeiro e o terceiro ano de vida, mas há muitas pessoas que descobrem o problema na fase adulta.

O glúten agride as paredes do intestino delgado do celiaco que, por isso, deixa de absorver os nutrientes dos alimentos. Os sintomas da doença celíaca são a diarreia crônica, anemia, dificuldades no crescimento, vômitos, falta de apetite, dores constantes na barriga, distensão abdominal (barriga inchada), pernas e braços finos, glúteos atrofiados e apatia. Se não for tratada a tempo, a doença celíaca pode provocar câncer no intestino, esterilidade, abortos de repetição, osteoporose, anemia e desnutrição profundas, colocando em risco a vida do doente. Outras informações podem ser obtidas pelo site da Associação de Celíacos do Brasil Acelbra – [www.acelbra.org.br](http://www.acelbra.org.br)

### Lúpus

É uma doença que ataca o sistema de defesa do organismo. O lúpus é auto-imune, ou seja, é desencadeado pelo próprio corpo e pode se manifestar em qualquer fase da vida. A maioria dos portadores é formada por mulheres. O lúpus eritematoso crônico discóide é localizado e atinge determinadas partes do corpo com a pele do

rosto, o pescoço ou o couro cabeludo. Já o lupus eritematoso sistêmico afeta todo o organismo, atingido articulações e o revestimento dos órgãos internos.

O lupus sistêmico pode atacar os rins, pulmões, coração e o cérebro e, nos casos mais graves, pode levar à morte. Mulheres grávidas portadoras de lupus necessitam de um acompanhamento rigoroso ao longo da gestação, já que a doença pode atingir também o feto.

Os sintomas mais comuns do lupus são uma mancha vermelha sobre o nariz, e a face em formato de asa de borboleta, lesões na pele, sensibilidade ao sol e à luz, feridas recorrentes na boca e no nariz, inchaço e inflamação nas juntas, alterações renais e inflamação do revestimento do pulmão, pleura e coração. Outras informações podem ser obtidas nos seguintes sites: [www.lupusonline.com.br](http://www.lupusonline.com.br) e [www.lupus.org](http://www.lupus.org)

## Inimigos do Corpo e da Mente

O cigarro, as drogas, os estimulantes e o excesso de bebidas alcoólicas são sérias ameaças à saúde física e mental. Além de causar dependência e provocar o envelhecimento da pele, estão associados ao surgimento de muitas doenças.

O hábito de fumar pode levar ao câncer de pulmão, de pâncreas e de bexiga, entre outros.

A fumaça do cigarro e o álcool diminuem o aproveitamento do cálcio ingerido, tornando o organismo predisposto à osteoporose. Mulheres fumantes podem ter menopausa precoce.

## Para Saber Mais

Outras informações importantes sobre saúde e bem-estar podem ser obtidas nos seguintes sites:

Associação Médica Brasileira: [www.amb.org.br](http://www.amb.org.br)

Fundação Oswaldo Cruz: [www.fiocruz.br](http://www.fiocruz.br)

Instituto Nacional de Câncer: [www.inca.org.br](http://www.inca.org.br)

Ministério da Saúde: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)