

CARTILHA

Hábitos Saudáveis

Unimed 
Ribeirão Preto



PRIMEIROS PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

01 **Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.**

Coma, ao menos, três vezes ao dia, pois são ricos em vitaminas e minerais, que colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo, e ricos em fibras,

02 **Inclua nas refeições, diariamente, seis porções**

do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como batatas e raízes como mandioca. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

03 **Coma feijão, ao menos, uma vez ao dia.**

Varie os tipos de feijões e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas como soja, grão-de-bico, lentilha e etc. Coma feijão com arroz na proporção de 1 para 2. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para sua saúde.

04 **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.

05 **Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.**

O sódio é essencial para o bom funcionamento do organismo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue (hipertensão) e outras doenças. Evite temperos prontos, alimentos enlatados e embutidos. Use ervas frescas para realçar o sabor.

06 **Reduza o consumo de alimentos gordurosos.**

como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para, no máximo, uma vez por semana. Prefira alimentos cozidos ou assados, leite e iogurte desnatados e queijos brancos.

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

08 Faça, pelo menos, cinco refeições ao dia.
Café da manhã, almoço, jantar e os lanches. Não pule as refeições! Para lanches e sobremesas, prefira frutas.

09 Mantenha o seu peso dentro dos limites saudáveis.
Veja se seu IMC (Índice de Massa Corporal) está entre 18,5 a 24,9 kg/m². O IMC mostra se seu peso está adequado para sua altura.

10 Consuma com moderação alimentos ricos em açúcar,
como doces, bolos e biscoitos. Prefira os cereais integrais.

11 Aprecie sua refeição e coma devagar.
Faça de sua refeição um ponto de encontro com a família. Não se alimente assistindo TV ou lendo livros e revistas. Reserve um tempo do seu dia para as refeições, fazendo delas momentos de muito prazer.

12 Beba água. Muita água.
60% de nosso corpo é formado por água. Portanto, beba em média 2 litros (6-8 copos) de água por dia. Consuma com moderação bebidas alcoólicas e refrigerantes. 1ml de álcool fornece 7kcal! Prefira sucos de fruta fresca ou polpa congelada.

13 Seja ativo.
Acumule, ao menos, trinta minutos de atividades físicas todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, suba escadas, jogue bola, dance, enfim, mexa-se!

A importância da HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Como sabemos, todos nós possuímos microorganismos em nosso corpo, especialmente na pele e no tubo digestivo, que nos ajudam a manter a saúde através de funções metabólicas importantes e fazem parte da chamada flora residente. Por outro lado, também podemos adquirir microorganismos capazes de causar doenças e que são facilmente transmitidos através do contato com pessoas, especialmente através das mãos, e podem provocar infecções hospitalares, gripe, diarreia e etc.

Você sabe lavar suas mãos?

Água e Sabão **OU** Álcool?

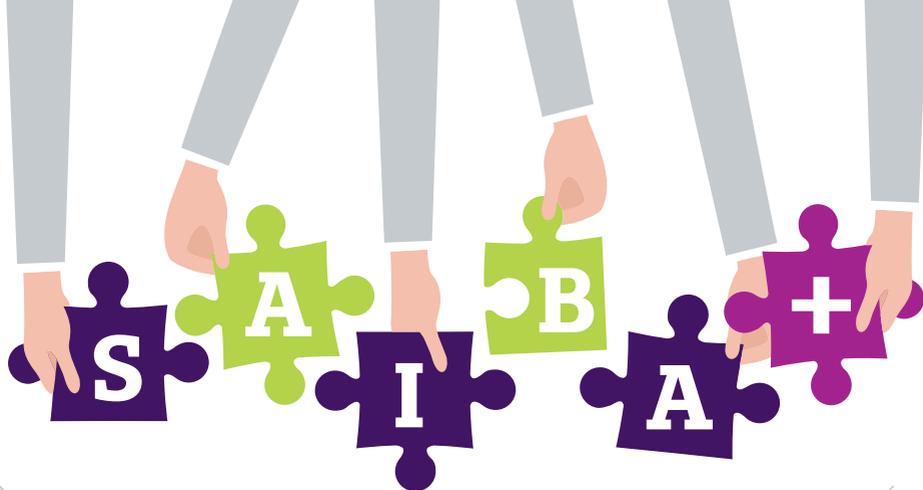
A higienização das mãos é, geralmente, realizada pela lavação com água e sabão ou pela fricção com álcool a 70%. A lavação com **água e sabão** é o processo que tem por finalidade primordial remover a sujeira e a flora transitória (aquela adquirida no contato com pessoas, objetos e superfícies), sendo preferida caso as mãos estejam com sujeira visível (poeira, talco, terra e etc). No caso da eliminação exclusiva de bactérias, as **soluções alcoólicas** são mais potentes, mas só podem ser utilizadas caso as mãos estejam limpas, sem qualquer sujeira visível.



Quando devo higienizar as mãos?

Lavar as mãos deve fazer parte da rotina de todos nós, especialmente:

- Antes de comer ou manusear alimentos;
- Após ter utilizado as instalações sanitárias;
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Antes de efetuar qualquer ação que inclua o contato com mucosas corporais (como, por exemplo, colocar ou retirar lentes de contato);
- Após tocar animais ou seus dejetos;
- Após manusear resíduos (como, por exemplo, lixo doméstico);
- Após usar transportes públicos;
- Antes e após tocar doentes ou feridas (cortes, arranhões, queimaduras e etc);
- Antes e após uma visita a um doente internado (hospital ou outra instituição).



A cada 4 pessoas
que vão ao banheiro,

3 não higienizam
as mãos

Vírus, fungos e bactérias

são os principais moradores
das notas de dinheiro

Em cada centímetro
quadrado da sua mão
existem, em média,

1.000
bactérias

Cuidado com o espirro.

**A saliva é riquíssima
em bactérias**

Lavar as mãos
corretamente

reduz 43%
o risco de
doenças diarréicas

e **16%** o risco de
doenças respiratórias

AUTOMEDICAÇÃO

Consumir medicamentos de forma indiscriminada pode provocar danos à saúde.

Riscos

- Atraso no diagnóstico correto de uma doença, comprometendo o prognóstico do tratamento.
- Reações anafiláticas, como alergias graves.
- Interferência no tratamento de doença já existente, diminuindo sua eficácia devido à mistura com outros medicamentos.

Os mais perigosos

- **Antibiótico:** tem grande importância em decorrência do crescimento da resistência bacteriana.
 - **Anti-inflamatório:** o uso frequente pode causar reações adversas renais e estomacais, principalmente em pacientes idosos.
 - **Corticoide:** por aliviar grande número de doenças, o uso indiscriminado pode alterar o metabolismo.
 - **Aspirina:** por ser um antitérmico potente, analgésico e anti-inflamatório de ampla utilidade, pode causar toxicidade gástrica, renal e reações alérgicas.
- É de grande risco uma região onde a dengue é prevalente.

Alertas

- Evite recomendações de terceiros.
- Não confunda o balconista da farmácia com o farmacêutico.
- Ao adquirir medicamentos de venda livre, procure orientação do farmacêutico.
- Nenhum medicamento deve ser consumido regularmente sem uma avaliação adequada.
- Crianças tem mais risco de intoxicação, pois confundem comprimidos com balas e xaropes com sucos.
- Ao consultar um médico, informe-o se já utiliza algum medicamento e se faz uso frequente de bebidas alcoólicas.
- Todo sintoma deve ser avaliado mesmo após uma medicação sintomática.



Consulte o seu MÉDICO REGULARMENTE

Crianças

- **No primeiro ano de vida:** A primeira visita deve ocorrer entre 7 e 10 dias após a alta hospitalar. As demais consultas devem ser feitas à critério médico.
- **Teste do pezinho:** A coleta deve ser efetuada logo após as primeiras 48 horas do nascimento, entre o 3º e 5º dia de vida do bebê.
- **Teste da orelhinha:** É realizado com o bebê dormindo, em sono natural. É indolor e não machuca, não precisa de picadas ou sangue do bebê, não tem contra-indicação e dura em torno de 10 minutos. Deve ser realizado logo após o nascimento com um otorrinolaringologista.

Gestantes

Mulheres grávidas devem procurar o obstetra o mais cedo possível, de preferência logo que tomem conhecimento do seu estado. Nessa ocasião, o médico fará um exame geral e solicitará os indispensáveis exames de laboratório e orientará sobre os retornos do pré-natal.

Adultos

É recomendado uma consulta médica anual para prever e prevenir doenças naturais causadas pelo envelhecimento.

Combata o STRESS



PRATIQUE
atividades físicas



VIAJE
sempre que possível



VISITE
sempre seus amigos

VACINE-SE



É importante manter a vacinação em dia. As vacinas contra **Febre Amarela** e a **Dupla Adulto** devem ser aplicadas a cada dez anos.



Desde o nascimento até os 5 anos de idade, é imprescindível que as crianças estejam com as vacinas em dia. A vacinação é uma das medidas mais importantes na prevenção contra doenças. Protege o corpo humano contra vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves que podem afetar seriamente a saúde.

FONOAUDIOLOGIA

- Procure falar devagar e de frente para seu interlocutor;
- Articule bem as palavras;
- Evite falar por tempo prolongado;
- Não grite;
- Mantenha postura corporal;
- Beba água com frequência;
- Não fume e evite consumo de bebidas alcoólicas;
- Mantenha boa alimentação. Opte por alimentos de consistências variadas para fortalecer a musculatura da face;
- Durma bem;
- Estimule a memória mantendo hábitos de leitura, escrita e palavras cruzadas;
- Evite o isolamento (idoso);
- Evite exposição à ambientes com sons intensos por um longo período;
- Evite usar fones de ouvido por tempo prolongado.

BLA
BLA
BLA

BLA
BLA
BLA



HÁBITOS POSTURAIS

A coluna é um dos pontos mais fracos do organismo. Para prevenir dores e deformidades é importante utilizarmos posturas corretas no dia a dia. Ela está sujeita a deformações congênicas ou adquiridas:



ESCOLIOSE
Desvio lateral



CIFOSE
Maior convexidade
da região torácica



LORDOSE
Maior concavidade
da região lombar

Como dormir

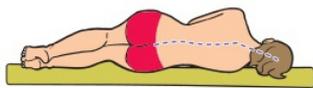
O colchão não pode ser muito duro, pois não permite que a coluna relaxe sobre ele. Não pode ser muito mole, pois não deixa o corpo alinhado. Ao deitar-se, deve-se afundar as partes mais duras e curvas apoiando as outras partes do corpo, utilizando um colchão adequado ao seu peso.

Colchão muito duro



Colchão muito mole

Colchão ideal



De lado: É a postura ideal. Coloque um travesseiro embaixo da cabeça, deixando o pescoço alinhado com a coluna, e outro travesseiro entre as pernas, para evitar a curvatura da coluna.

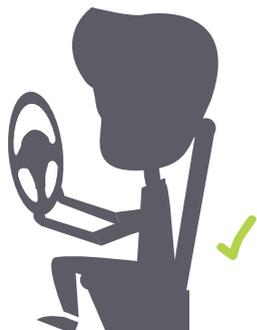


De costas: Colocar um travesseiro embaixo dos joelhos para alinhar a coluna e relaxar a musculatura da perna.



Como sentar para dirigir

Regular o banco de maneira que não fique nem muito perto nem muito longe do volante. Os cotovelos devem ficar levemente dobrados para segurar a direção, assim como suas pernas para alcançar os pedais. Regule o encosto do banco de forma que não fique muito inclinado para trás.



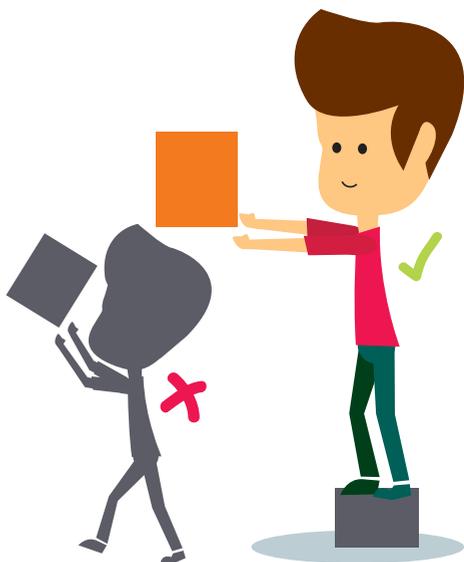
Como agachar

Evite dobrar a coluna;
Dobre os joelhos;
Abaixe-se lentamente mantendo a coluna reta;
Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.



Como alcançar objetos no alto

Evite levantar o ombro excessivamente acima do corpo;
Utilize um banco, cadeira ou escada permitindo que levante o braço apenas até a altura do ombro.



Como passar roupas e lavar louças

Evite curvar a coluna ao passar roupas, posicione a tábua de passar na altura do seu cotovelo. Utilize um apoio para os pés, como uma lista telefônica, e alterne o pé que ficará apoiado durante a atividade. Se for muito cansativo permanecer em pé, utilize um banco alto para apoiar enquanto realizar a tarefa. Evite passar muitas roupas no mesmo dia.



Como carregar sacolas, bolsas e mochilas

Distribua o peso das sacolas nos dois braços, evite carregar tudo em apenas uma mão.

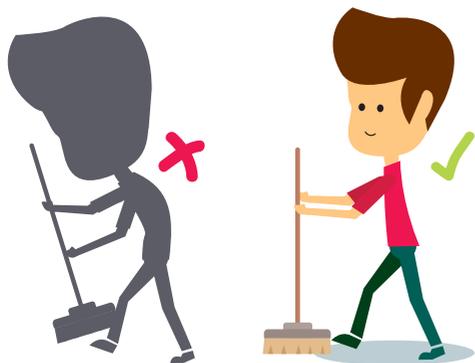
As mochilas devem ser presas nas costas, envolta dos dois braços e não penduradas em um braço.

As bolsas devem ser carregadas no ombro ao invés de segurar com os dedos.



Como varrer

Para varrer ou usar o rodo, posicione a vassoura/rodo junto ao corpo. Evite curvar a coluna para varrer a sujeira que estiver muito distante ou embaixo de móveis. Utilize um alongador de cabo como um cano de PVC.



Como sentar

Procure sentar sempre alinhado com o encosto da cadeira, encaixando toda a coluna no encosto. Evite sentar-se torto. Ao dirigir, mantenha também a postura alinhada. Não adormeça no sofá por longos períodos.



EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercícios físicos propicia uma maior qualidade de vida. Veja os benefícios:

- Reduzem as tensões musculares.
- Relaxam o corpo.
- Proporcionam maior consciência corporal.
- Deixam os movimentos do dia a dia mais soltos e leves.
- Previnem lesões.
- Previnem quedas devido a melhora da força muscular e do equilíbrio.
- Ativam a circulação.

Os exercícios devem ser realizados, ao menos, durante **quinze minutos ao dia**, de **três a cinco vezes por semana**, respeitando seu limite. Procure sempre fazê-los sobre uma superfície firme.

Com os joelhos dobrados, gire suas pernas para o lado direito e abra os braços, olhando para a palma da mão do lado contrário. Sinta alongando toda a lateral da coluna, glúteo e lateral da coxa. Faça o mesmo do lado oposto.

Com toda a extensão da coluna encostada na superfície, deixe uma perna dobrada e abrace a outra, sentindo alongar o glúteo. Segure por trinta segundos e troque de lado.



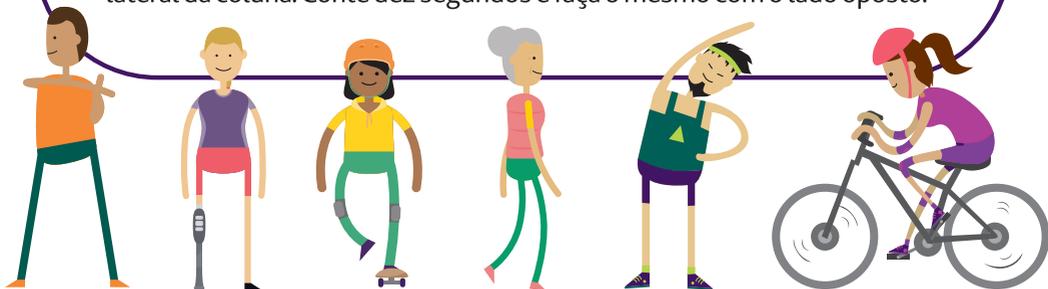
Deitado com uma das pernas flexionadas, estique a outra com um elástico ou um lençol na ponta do pé e puxe para sua direção com o joelho bem esticado, sentindo alongar a parte posterior da perna.

Deitada de costas, abrace as duas pernas puxando-as contra o peito, sentindo alongar a coluna lombar. Conte trinta segundos e relaxe.

Com as pernas dobradas e os pés no chão, joelhos separados na largura dos ombros, contraia o abdome e glúteo. Levante o quadril fazendo uma ponte. Mantenha-se nesta posição por cinco segundos e desça relaxando. Deixe o pescoço sempre relaxado.

Na mesma posição inicial do exercício anterior, cruze seus braços sobre o peito, colocando as mãos nos ombros. Vagarosamente, retire a cabeça do chão, soltando o ar e contraindo o abdome. Com o queixo em direção ao peito, retire também o pescoço e os ombros do chão. Volte vagarosamente à posição inicial e relaxe. Repita vinte vezes este movimento.

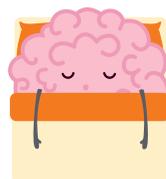
Na posição em pé, com as pernas afastadas e joelhos semiflexionados, levante um dos braços e incline para o lado oposto, sentindo alongar a lateral da coluna. Conte dez segundos e faça o mesmo com o lado oposto.

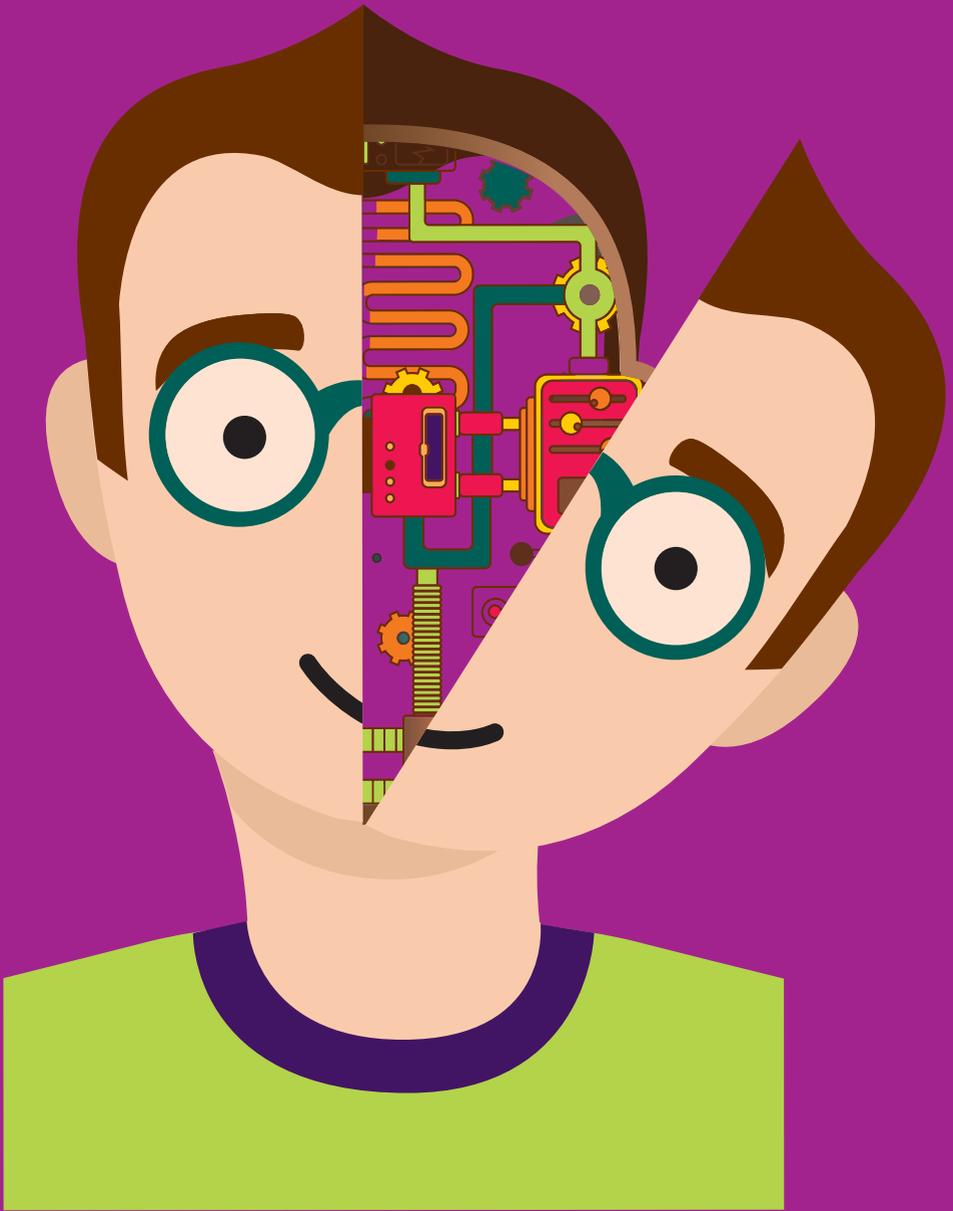


SAÚDE MENTAL

No contexto da promoção de saúde, a palavra prevenção surge como um conjunto de atitudes que devemos tomar por antecipação, de modo a evitar certos acontecimentos. Seguindo este pensamento, a prevenção e a promoção de saúde surgem também associadas à mudança de hábitos, atuando de maneira eficaz. Seguem algumas dicas:

- Tenha metas e objetivos possíveis de serem alcançados.
- Aprenda a dividir.
- Use a respiração a seu favor. Respirar profundamente alivia o stress e a ansiedade.
- Durma de 6 a 8 horas por noite. O sono ruim pode provocar maior desgaste em geral, ou seja, contribuir para o aparecimento de doenças e distúrbios.
- Pratique exercícios físicos regularmente. O exercício físico promove a regulação dos níveis de ansiedade, depressão e stress.
- Evite o consumo de álcool, cigarro e outras drogas.
- Compartilhe bons momentos com a família e com as pessoas que ama. Valorize a convivência social positiva.
- Estimule o cérebro. Atividades intelectuais como leituras e atividades culturais melhoram a memória e a concentração.
- Ao perceber que as situações do dia a dia estão, de alguma maneira, causando desconforto emocional, interferindo na capacidade de lidarmos sozinhos, busque ajuda de um profissional da psicologia. Cada pessoa é única e as necessidades são individuais. Cada um sentirá quando é o seu momento de buscar ajuda e iniciar um acompanhamento psicológico.
- A prática de hábitos saudáveis tem por objetivo a manutenção da saúde física e psicológica, aumentando a qualidade de vida.





CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedribeirao.com.br

EVV • Espaço Viver Bem

Arte criada em 02/06/2017

ANS-Nº35120-2

Médico Responsável: Dr. Marcos Medeiros CRM nº 26.126-8