

CARTILHA

# Hábitos Saudáveis

Unimed   
Ribeirão Preto

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed   
Ribeirão Preto

[www.unimedribeirao.com.br](http://www.unimedribeirao.com.br)

ANS-Nº35120-2

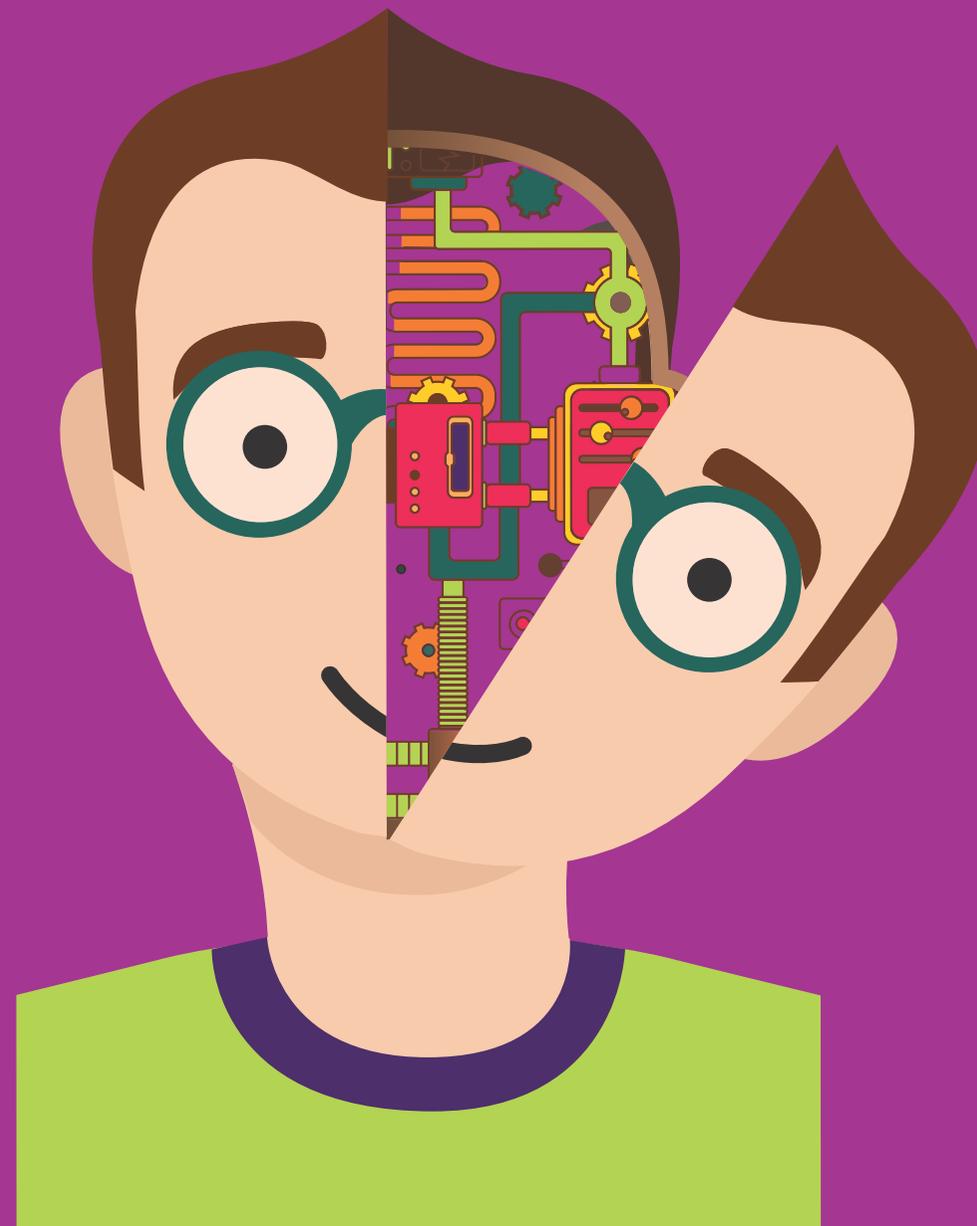
**NAS • Núcleo de Atenção à Saúde** | 16. 3603-7171  
Av. Leão XIII, 1.000 | Portaria 3 | Anexo ao Centro Clínico Electro Bonini  
Horário de Atendimento: Segunda-feira a Sexta-feira | 07h às 19h

Médico Responsável Técnico: Dr. Luis Donizeti da Silva Stracieri | CRM nº 55053



# PRIMEIROS PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

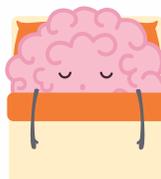
- 01 Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.**  
Coma, ao menos, três vezes ao dia, pois são ricos em vitaminas e minerais, que colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo, e ricos em fibras,
- 02 Inclua nas refeições, diariamente, seis porções** do grupo de cereais (arroz, 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.



# 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.



**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/m<sup>2</sup>. 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!

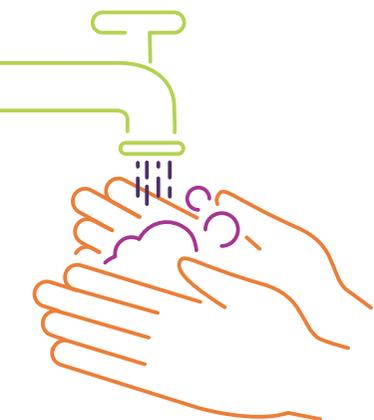
## A importância da HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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).

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.



# 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.



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

# Risco da 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.

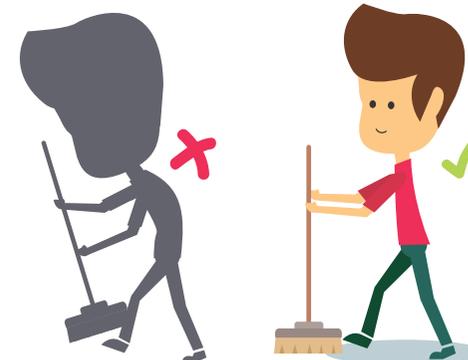
## Como passar roupas e lavar louças

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 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 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.



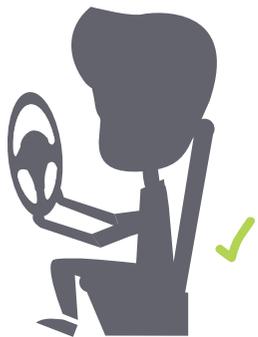
## Como sentar

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.



## 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.

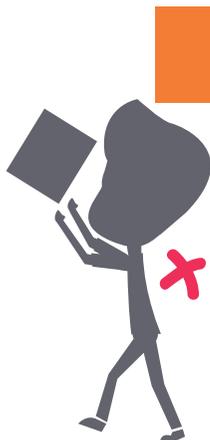
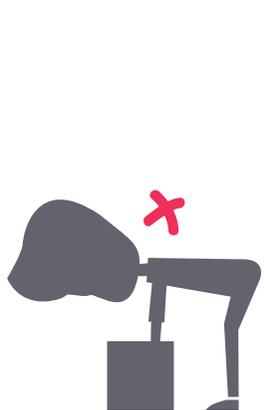


## Como agachar

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.



## 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 congênitas 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.

