

## Exercícios físicos



A prática regular de exercícios físicos aeróbicos como andar rápido, nadar e andar de bicicleta, durante 40 minutos, em dias alternados é suficiente para manter um bom condicionamento físico, ajudando na melhoria da capacidade cardiorespiratória. A atividade física regular atua sobre os fatores de risco para o desenvolvimento da angina pectoris e infarto do miocárdio, diminui os níveis de triglicérides e a fração “ruim” do colesterol, o LDL.

Em pessoas com perfil lipídico alterado, aumenta os níveis de HDL, o colesterol “bom”. Além disso:

Ajuda na perda de peso corporal em obesos.

Diminui os níveis da pressão arterial em hipertensos.

Em diabéticos desenvolve maior sensibilidade à insulina, facilitando o controle desta doença.

Ajuda também a melhorar a auto-estima.

Melhora o rendimento no trabalho.

Aumenta a força muscular.

Proporciona um sono melhor.

“Qualquer atividade física que você faça será melhor que ficar sentado”.

## Stress

O stress ou tensão emocional é um mal que nos atinge e pode agravar doenças como pressão alta e problemas do coração.

Ocorre liberação de adrenalina que exerce sua principal ação sobre o aparelho circulatório e respiratório.

Todos vivemos situações difíceis e de exigências no dia-a-dia e isso pode nos levar ao stress.

Dicas que nos ajudam a diminuir o stress:

Planejar melhor nossos compromissos para evitar a pressa.

Não nos preocupar tanto com o futuro.

Dormir 8 horas por noite.

Não gastarmos mais do que ganhamos.

Não colocarmos o dinheiro em primeiro lugar.

Não nos esquecermos do lazer.

Praticar esporte regularmente.

Melhorar o relacionamento com as pessoas.

Perdoar as pessoas que nos magoaram.

Ter um trabalho comunitário.

Se você estiver empregado, não deixe de tirar férias.

Evitar muito tempo na frente do computador.

O dia tem 24 horas. O que faço delas? Como as gasto?

## Depressão



Bastante comum nos dias de hoje, pode se manifestar com perda de apetite, perda do interesse e da alegria diante dos acontecimentos normais da vida. Atinge crianças, jovens, adultos e idosos. Pode ocorrer como um único episódio ou permanecer de forma crônica. Pode estar relacionada a alguma doença ou não. Para o tratamento pode ser necessário o uso de remédios, auxílio psicológico e principalmente revisão e mudança de vida. (clique no menu Perguntas e Respostas item depressão)

## Alimentação



O colesterol é importante na formação de células na fabricação de hormônios e em outras funções.

A fração LDL de baixa densidade, em excesso pode se depositar na parede das artérias, resultando na arteriosclerose que é a obstrução das artérias por uma placa de gordura, podendo levar à angina e ao infarto.

O exercício físico regular e a dieta pobre em gordura animal ajudam a diminuir os níveis de colesterol.

Deve-se evitar:

**Carnes com gordura visível, em mortadela, salsicha, presunto, salame e patês em geral;**

**Gema de ovo, pizzas, sanduíches;**

**Maionese e molhos com cremes de leite;**

**Chocolate e doces com ovos, manteiga e creme de leite;**

**Leite integral, queijo prato e mussarela. Prefira leite desnatado, queijo fresco e ricota.**

O diabético e quem deseja perder peso deve evitar o açúcar, os pães, as massas e a batata, usando adoçante para o café, o chá e o suco, preferindo frutas de sobremesa e refrigerante diet.

A bebida alcoólica é prejudicial para quem tem gastrite, úlcera e pressão alta, possui muitas calorias e não deve ser ingerida por quem quer perder peso.

As fibras existentes nas frutas, na aveia e no farelo de trigo ajudam a eliminar o colesterol, além de melhorar o ritmo intestinal, estando, portanto, indicadas para quem tem o intestino preso.

As vitaminas C e E e o betacaroteno, são substâncias anti-oxidantes, ajudam a evitar o envelhecimento celular.

Use pouco sal no preparo dos alimentos, principalmente se você, mesmo não sendo hipertenso, tiver alguém na família com pressão alta.



## Dicas

**Vacine seu filho.**

**Nunca pare com a medicação sem orientação médica, mesmo que você esteja se sentindo bem. Principalmente hipertensos e diabéticos.**

**Não compre remédios sem receita.**

**O remédio da vizinha é bom para a vizinha.**

**A mulher gestante tem que fazer o pré-natal e não deve perder nenhuma consulta até o parto.**

**O parto normal é o ideal para a mãe e o bebê.**

**A amamentação é antes de tudo um ato de amor, através do leite materno a criança recebe anticorpos que vai protegê-la de doenças ajudando a diminuir as idas ao médico e a conta na farmácia.**

**A mulher deve fazer o exame para prevenção do câncer de colo de útero todo ano no posto de saúde ou no ginecologista.**

**O homem deve fazer exames para prevenção do câncer de próstata anualmente após os 50 anos de idade.**

**Evite o fumo, o álcool e, é claro, as drogas, eles são nossos inimigos. No início parecem gostosos, mas cobram um pedágio altíssimo na saída. Quando há saída.**

**Alcoolismo é doença, o mais importante é reconhecê-la e procurar ajuda, principalmente nos grupos de alcoólicos anônimos.**

**Proteja-se do excesso de sol com protetores solares ou roupas principalmente entre 11 e 15 horas.**

**Desenvolva-se espiritualmente. O prazer físico não basta para o seu equilíbrio.**

**A alegria de se doar é maior que a de receber.**

**Controle sua pressão arterial.**

**O orgulho e a auto-suficiência atrapalham a nossa vida.**

**Somos todos iguais, precisamos do próximo e de Deus e não podemos exigir a perfeição de ninguém.**

**Reduza o peso se em excesso.**

**Faça controle dos níveis de colesterol e glicose no sangue anualmente.**

**Lave as mãos antes das refeições.**

**Faça exames de fezes nas crianças periodicamente.**

**Ajude a combater a dengue não deixando garrafas, pneus e pratos de vasos com água no quintal.**

**O aumento da sede, da fome e da urina podem ser sinais de diabetes.**

**Escove os dentes após as refeições e antes de se deitar. Visite sempre seu dentista.**

**Hipertensão arterial, fumo, diabetes, fator hereditário, falta de exercício e stress são fatores que podem levar à angina e infarto.**



## *Família*

Fundamental para a boa saúde geral

Clique no “Guia da Família”, em breve no nosso site. Aguarde ou mande um e-mail: [fundaprove@fundaprove.com.br](mailto:fundaprove@fundaprove.com.br)

## *Resumo*

Exercício físico, dieta adequada e o desenvolvimento espiritual procurando vivenciar o evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo, são fatores básicos para a boa saúde.

*Dr. Luiz Antonio Orsi Bernardes CRM 44.559*