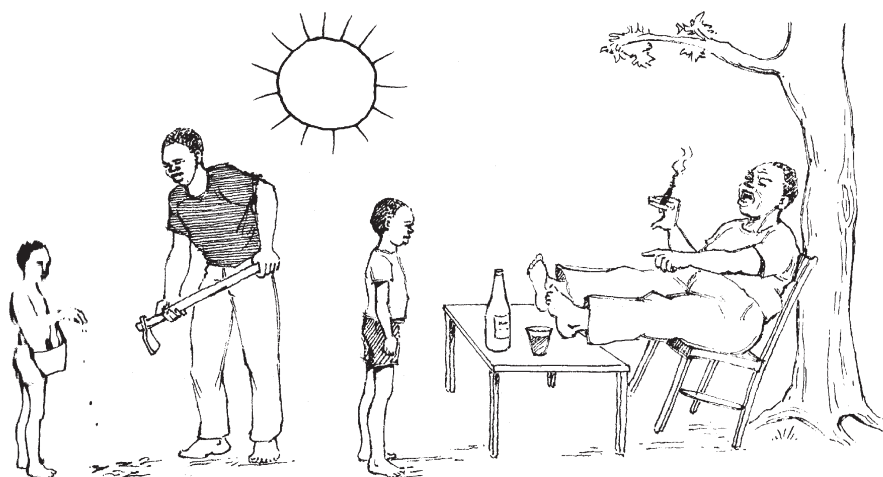


# Estilos de vida saudáveis

CAPÍTULO

# 12

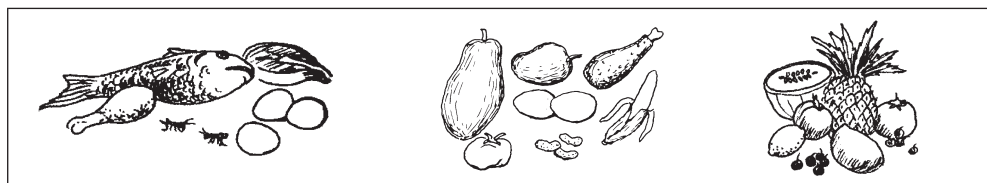
Muitos problemas de saúde da meia-idade e da velhice resultam da forma como a pessoa viveu ao longo dos anos. Maus hábitos alimentares, a ingestão de álcool em excesso e o hábito de fumar podem ter consequências como diabetes e doenças do coração. A possibilidade de viver e gozar de boa saúde por mais anos é maior se a pessoa seguir os conselhos deste capítulo.



Qual destes dois homens tem mais probabilidade de viver mais tempo e de ser saudável na velhice? Qual deles tem mais probabilidades de morrer dum ataque cardíaco ou de trombose? Porque motivos? Pode enumerar os motivos?

## Boa alimentação

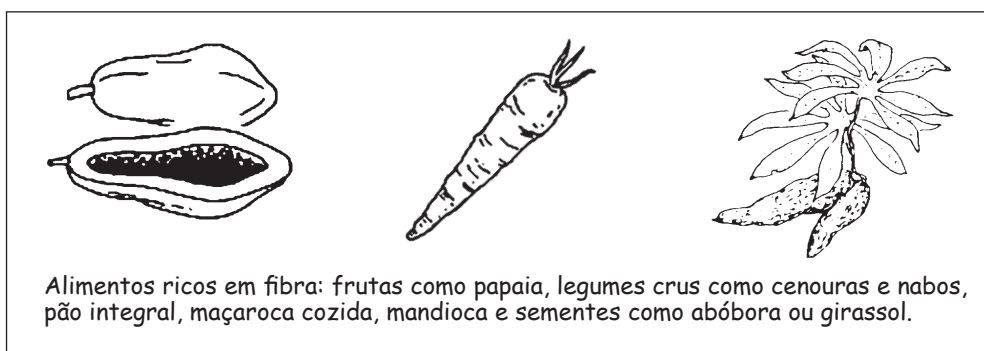
Comer alimentos nutritivos variados



É necessário comer diariamente uma combinação de alimentos diversificados. O capítulo aconselha sobre o que se deve comer para se obter uma dieta saudável e equilibrada.

## Comer alimentos com fibra

As pessoas que por hábito comem muitos alimentos que contêm fibra natural sofrem muito menos de hemorróidas, de prisão de ventre e das doenças de coração do que as pessoas que comem muita comida processada (por exemplo, *nicknacks*, hambúrgueres, *pizzas*, cachorros-quentes, enlatados, bolos). Para que os intestinos funcionem bem, deve-se evitar os alimentos processados e aumentar o consumo de alimentos com fibra.



O farelo tem muita fibra e pode ser adicionado à alimentação.

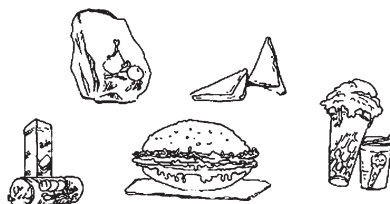
## Alimentos que fazem mal à saúde

Existem alimentos que fazem mal à saúde. Se quer ser saudável e evitar doenças, deve limitar o seu consumo.

### Reduzir o consumo de comida processada

A maior parte dos alimentos processados contém muito açúcar e gorduras e é cara. Para manter uma boa saúde, evite este tipo de alimentos:

- *Nicknacks*, batatas fritas, chamussas, rissóis, hambúrgueres, *pizzas*, cachorros-quentes
- pastelaria (bolos, pastéis)
- sorvetes cremosos
- bolachas com cremes



NÃO

### Reduzir o consumo de gorduras

O **colesterol** é uma substância que, em excesso, pode provocar doenças do coração. Alguns alimentos contêm muita **gordura**, e aumentam o colesterol.

### ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS E COLESTEROL

- óleos vegetais como o de coco, amendoim e palma
- amendoim, castanha de caju
- leite gordo, queijo e manteiga
- carnes gordas
- banha de porco
- gema de ovo
- comidas processadas

Em vez de fritar, optar por assados, grelhados, ou cozidos em água e sal.

Alguns óleos contêm pouco colesterol e gorduras, por exemplo, azeite de oliveira e óleos de girassol, milho, e soja.

Deve-se dar sempre preferência a estes óleos.

### Reduzir o consumo de doces

O consumo excessivo das doces estraga os dentes, causa aumento de peso, e piora a diabetes.

Evitar comer doces, por exemplo: açúcar, chá açucarado, rebuçados, gelados, refrescos, bolachas com creme, leite condensado, bolos, chocolates, jam.

### Reduzir o consumo de sal

O consumo de sal em excesso pode aumentar a tensão arterial. Evite usá-lo em excesso quando estiver a preparar os alimentos e não adicionar sal aos alimentos na mesa.



Alimentos com muito sal: peixe seco, carne seca, alimentos conservados em sal, presunto, chouriços, batata frita salgada, conservas, condimentos como molho de tomate, queijos.

### Beber bastante água

A maior parte do nosso corpo é constituída por água. É muito importante beber este precioso líquido todos os dias e ingerir pelo menos 6 a 8 copos por dia. Nos dias quentes ou quando se tem febre ou diarreia deve-se aumentar a ingestão de água.

## Controle de peso

**Ser gordo não é saudável.** O peso em excesso provoca problemas de saúde, sendo os mais frequentes:

- Hipertensão arterial
- Doenças do coração
- Diabetes
- Trombose (AVC)
- Problemas na coluna e nos joelhos

Estes e outros problemas relacionados com o excesso de peso podem ser prevenidos mantendo uma dieta saudável e fazendo exercício físico regular.

As pessoas obesas ou com peso em excesso **devem perder peso**. Isto consegue-se com:

- ◆ Reduzir a quantidade de comida
- ◆ Não comer comida com gordura (evitar os fritos)
- ◆ Não comer açúcar ou comidas doces
- ◆ Comer vegetais, frutas e peixe à vontade
- ◆ Fazer mais exercício físico diariamente

## Manter-se activo física e mentalmente.

A actividade física tem um papel muito importante na manutenção da saúde. A actividade física aumenta a energia, desenvolve os músculos, reforça os ossos, reduz o *stress*, e previne as doenças cardiovasculares.

### Que exercícios devemos fazer?

Aumentar progressivamente a actividade física como andar a pé rapidamente, andar de bicicleta, nadar durante, pelo menos, 30 minutos por dia.

Existem também formas de a pessoa se exercitar no dia-a-dia:

Andar a pé sempre que possível e usar as escadas em vez do elevador. No local de trabalho, levantar-se e andar sempre que possível, evitando ficar mais duma hora seguida sentado.



## Sono, repouso e relaxamento

O sono é essencial à vida. Sem sono o ser humano não sobrevive. Durante o sono o corpo recupera do esforço físico e mental dispendido durante o dia.

O número de horas de sono de que cada pessoa necessita para recuperar varia, mas no adulto a média é de 7 a 8 horas de sono por dia. As crianças precisam de mais horas de sono do que os adultos.

Também são importantes as pausas para repouso, que devem ser feitas durante as horas de trabalho, seja este físico ou mental.

**Aprender a relaxar** e evitar preocupações.

Há várias técnicas de relaxamento, algumas das quais se encontram na pág. 678.

## Não tomar bebidas alcoólicas em excesso

O excesso de bebidas alcoólicas, ou alcoolismo, leva a muitos problemas, quer de saúde, quer sociais. É um problema que deve ser prevenido e tratado (ver pág. 673).

Para manter uma vida saudável, as quantidades **máximas** de álcool recomendadas são:

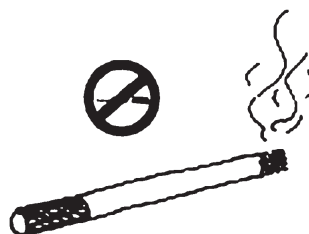
### LIMITE DE ÁLCOOL

Homens – não mais do que duas bebidas por dia

Mulheres – não mais do que uma bebida por dia

## Não fumar

O fumo de cigarros é uma das principais causas de morte nos países desenvolvidos e, agora, está a tornar-se numa causa de morte nos países pobres. À medida que mais pessoas dos países ricos vão deixando de fumar, as fábricas de tabaco voltam-se para os países em vias de desenvolvimento como o seu novo e mais fácil mercado.

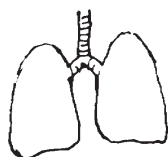


O fumo do tabaco é prejudicial para a saúde dos fumadores, suas famílias e colegas.

1. O fumo aumenta o risco de cancro, por exemplo, do pulmão e laringe (Quanto mais se fumar, maior é a probabilidade de se morrer de cancro).



O fumo prejudica



Pulmões

2. O fumo causa doenças graves do pulmão, como a bronquite crónica e enfisema, e agrava a asma. O fumo facilita as infecções respiratórias, incluindo as pneumonias e a tuberculose.

3. O fumo causa doenças do coração e trombose.



Coração e circulação



Estômago

4. O fumo pode ajudar a causar úlceras de estômago ou a piorá-las.

5. O fumo na mulher grávida aumenta a probabilidade de aborto ou parto prematuro.



Mulheres grávidas e seus bebês

6. Os bebês cujas mães fumaram durante a gravidez são mais pequenos e desenvolvem-se mais devagar do que os bebês cujas mães não fumaram.

7. O fumo pode provocar impotência sexual nos homens.

8. O fumo prejudica as pessoas que convivem com os fumadores e que inalam parte do fumo, sem darem conta e sem quererem, passando a ser fumadoras passivas.



Crianças de pais fumadores

9. As crianças cujos pais fumam sofrem de mais episódios de pneumonias e outras doenças respiratórias do que as crianças cujos pais não fumam.

10. Os pais, professores, trabalhadores de saúde, e todos os que fumam dão um mau exemplo às crianças e jovens, aumentando a probabilidade destes também começarem a fumar.

11. O tabaco também sai caro. Parece que se gasta pouco mas, ao todo, gasta-se muito dinheiro. Se o dinheiro gasto em tabaco fosse usado na alimentação, as crianças e famílias inteiras podiam ser mais saudáveis.



Orçamento para comida da família

**Qualquer pessoa que esteja preocupada com a saúde dos outros não deve fumar, e deve encorajar os outros a não fumarem.**

Deixar de fumar é uma batalha extremamente difícil, mas **NÃO IMPOSSÍVEL**.

Parar de fumar não é fácil. A forma como nos sentimos quando paramos depende da quantidade que fumávamos. Podemos ficar ansiosos por um cigarro ou ficarmos mais zangados que normalmente ou mesmo deprimidos. Podemos sentir-nos agitados e ter problemas de concentração. No início poderemos ter mais tosse que o habitual e dores de cabeça.

Os sintomas são mais intensos durante os primeiros dias de abandono do fumo, mas a maioria desaparece ao fim de algumas semanas. Pode-se deixar de fumar de repente ou gradualmente.

#### **Se se prefere parar de repente:**

Escolher uma data concreta para deixar de fumar numa altura em que se está calmo, relaxado. E, a partir desta data, **não fumar mais**.

Por vezes é difícil parar desta forma.

#### **Pode-se então deixar gradualmente:**

- Escolher uma data concreta.
- Reduzir gradualmente o número de cigarros que se fuma por dia, até chegar a zero nessa data.

É possível deixar de fumar sem ajuda. Muitas pessoas conseguem. No entanto, pode-se também procurar apoio dos trabalhadores de saúde ou dos amigos e familiares.

**NÃO FUME!!!  
SE FUMA PROCURE AJUDA PARA PARAR DE FUMAR.**

## **Não consumir drogas**

As drogas prejudicam gravemente a saúde e muitas vezes causam a morte. As mais usadas são a *cannabis* (marijuana, soruma, erva, haxixe), ópio (heroína, morfina, *smack*) e a cocaína (*crack*, neve, *rock*). E, cada vez mais, as drogas fabricadas, por exemplo o *ecstasy*.

Um problema que está a crescer, sobretudo entre as crianças das grandes cidades, é respirar produtos químicos, sobretudo cola, diluente da tinta, graxa dos sapatos, gasolina, acetona. Algumas pessoas também abusam de medicamentos – por exemplo, comprimidos “que controlam o apetite” ou medicamentos para dormir.

No capítulo 33 (Saúde Mental) este assunto é abordado com mais pormenor.

#### **CONSELHOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

- 1. Alimentar-se bem.**
- 2. Manter-se activo física e mentalmente.**
- 3. Dormir e repousar o suficiente.**
- 4. Aprender a relaxar.**
- 5. Não tomar bebidas alcoólicas em excesso.**
- 6. Não fumar.**
- 7. Não usar drogas.**