



**Cartilha de Prevenção
Cardiovascular**



Índice

Alimentação Saudável ----- 2

Exercício Físico ----- 7

Fumo ----- 9

Obesidade ----- 11

**Pressão Alta ou
Hipertensão Arterial** ----- 12

**Colesterol Alterado
e Triglicérides** ----- 15

Diabetes ----- 18

Estresse ----- 21

Dicas Gerais ----- 23

Introdução

Existem alguns fatores de risco que, quando presentes, aumentam as chances de doença cardiovascular, infarto do miocárdio (ataque cardíaco) e derrame cerebral (acidente vascular cerebral). Alguns desses fatores não têm como mudar: idade, sexo, história de doença cardíaca na família. Porém, existem outros que você pode mudar: fumo, alimentação inadequada, obesidade, falta de exercícios físicos, colesterol alterado, diabetes, pressão alta e estresse.

Não é o coração que mata, e sim alguns hábitos que você pratica no dia-a-dia que maltratam sua saúde, sobretudo seu CORAÇÃO.



Alimentação Saudável

Ingerir frutas, verduras e legumes diariamente diminui em 30% as chances de infarto

Cada alimento desempenha uma função em nosso organismo. Não existe alimento completo, e, por isso, precisamos comer diariamente uma variedade de alimentos e em quantidades adequadas.

Lembre que, tão importante quanto a qualidade dos alimentos, é a sua quantidade: pequenas quantidades de alimentos “proibidos” podem ser ingeridos de vez em quando, mas muito cuidado com a quantidade, mesmo dos alimentos “saudáveis”. Fuja das lanchonetes “fast food” e dos sanduíches gordurosos em qualquer lugar.

CEREAIS, PÃES, TUBERCULOS E RAÍZES:

alimentos fontes de carboidratos (fornecem energia para o organismo), vitaminas do complexo B e fibras. No caso de pães, arroz e massas, dê preferência aos elaborados com farinhas integrais.

VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS:

alimentos fontes de vitaminas e sais minerais e fibras. Protegem e regulam o bom funcionamento do organismo.

LEITE E DERIVADOS:

alimentos fontes de proteína e cálcio.

CARNES, AVES, PEIXES, OVOS E LEGUMINOSAS:

(feijões, ervilha, lentilha, etc.) alimentos fontes de proteína, ferro, e outros minerais. Constroem e reparam os tecidos do organismo.

GORDURAS, ÓLEOS, AÇÚCAR E DOCES:

as gorduras são fontes de ácidos graxos essenciais, vitamina E e energia. Por serem excessivamente calóricos, devem ser consumidos moderadamente.

Alimento	Uso Recomendável 1 a 3 vezes/dia	Uso Moderado 1 vez/ semana ou quinzenal	Não-Recomendável
Gorduras	Origem vegetal - óleo de soja, oliva, canola, milho, girassol, margarinas cremosas		- Manteiga, banha, toucinho, dendê, gordura hidrogenada, polpa do coco (exceto água de coco verde) - Frituras - milanesa, dorê, empanados
Carne bovina, aves	Frango sem pele (peito), peru, coelho, carnes de caça	- Carne vermelha magra, lombo de porco magro, partes escuras do frango (sobrecosta, coxa) - Frios e embutidos de aves (peru, frango)	- Gorduras das carnes, frios e embutidos (salsicha, presunto, salame, bacon, lingüiça) - Vísceras (coração, fígado, rim, miolo) - Pele de frango
Leite e derivados	- Leite desnatado/extrato de soja - Queijos sem gordura (cottage, branco, ricota, coalhada) - Iogurte desnatado	- Leite semidesnatado - Queijos light, creme de leite light, requeijão light	- Leite integral - Creme de leite, nata, queijos gordurosos (amarelos) - Iogurtes integrais, requeijão integral
Peixes e crustáceos	- Peixes com pouca gordura (filé de pescada, badejo, linguado, garoupa, bacalhau) - Peixes ricos em ômega 3 (salmão, cavala, arenque, atum, sardinha, truta)		- Ovas de peixe - Mexilhão, marisco, camarão - Peixes com gordura (postas)



Carboidratos	Cereais (aveia, cevada, trigo), arroz, massas, pães, biscoitos – integrais	Pães, massas, biscoitos, arroz (branco)	- Pães com gordura tipo croissants, briosche, pães recheados com creme - Cereais matinais açucarados, biscoitos recheados
Leguminosas	. Feijão, ervilha, grão de bico, soja, lentilha		
Legumes, verduras e frutas	Todos os tipos		
Sobremesas/açúcar		- Sorvete de frutas (picolé), gelatina light, compota de frutas sem açúcar, adoçante	- Bolos recheados, tortas, pudins, chocolates, biscoitos com recheio e amanteigados, doces a base de creme de leite - Bolos simples sem recheio (pão-de-ló), açúcar, mel, doces em geral
Bebidas	- Suco de frutas natural, água de coco, bebidas de extrato de soja sem açúcar	- Café coado com filtro de papel - Refrigerante, sucos light	- Achocolatados, bebidas à base de leite integral, café turco e expresso - Refrigerante, sucos com açúcar - Bebida alcoólica
Ovos		Clara de ovo	- Preparações ricas em ovos (quindim, maionese, fios de ovos) - substitua em suas receitas 1 gema por 2 claras - Gema de ovo

Exercício Físico

Praticar exercícios físicos regularmente reduz em 14% os riscos de um ataque cardíaco. Atividade física moderada é a atividade que produz suor, mas que, enquanto é realizada, a pessoa consegue conversar, frases curtas.

É preciso ir ao médico e fazer exames antes de começar a fazer exercícios físicos?

Para a realização de atividade física moderada, não são necessários avaliação médica e exames complementares, a menos que você já apresente uma das seguintes condições:

Doença cardíaca (suspeitada ou confirmada)	Diabetes	Derrame cerebral
Idade avançada (em geral > 60 anos)	Pressão alta	Obesidade acentuada
Problemas com a circulação das pernas		

Recomendações para realização de atividade física

- Duração: 150 minutos/semana (pelo menos 30 minutos, realizados em 5 dias por semana).
- Frequência: no mínimo 5 vezes por semana, se possível todos os dias.
- Forma de realização: a atividade física pode ser feita de forma contínua ou acumulada.

Estilo de vida:

Não perca a oportunidade de subir escadas (evitar o elevador), andar (sem carro, ônibus ou metrô), trazer compras (não mandar entregar); brincar com crianças e passear com o cão. Atividades ao ar livre.

O importante é não ser sedentário!

Evite

- Assistir à televisão por muito tempo (cuidado também com suas crianças; evite que elas passem a maior parte do tempo em frente da TV).



Benefícios à saúde:

- Dá grande sensação de bem-estar: é só tentar para comprovar!
- Melhora a força muscular
- Queima calorias, auxiliando na perda de peso; reduzindo a necessidade de dietas
- Diminui muito a chance de ter um ataque cardíaco
- Melhora a qualidade do sono e facilita a capacidade de relaxamento
- Aumenta a eficiência dos pulmões e da respiração
- Aumenta o HDL-colesterol (o colesterol bom)
- Ajuda a controlar a ansiedade e a depressão, reduzindo a chance de estresse
- Reduz o risco de diabetes, de pressão alta, e de placas de gorduras nas coronárias (aterosclerose)
- Aumenta a disposição e resistência para o trabalho

Dicas para praticar exercícios físicos

- Não faça exercícios em jejum ou imediatamente após uma refeição pesada
- Beba líquidos, de preferência água ou suco de frutas, antes, durante e após cada exercício físico
- Queima calorias, auxiliando na perda de peso; reduzindo a necessidade de dietas

- Passar muito tempo ao computador sem fazer alongamentos ou pausas prolongadas.
- Praticar jogos de mesa (baralho, xadrez) por longos períodos.

**Uma pessoa sedentária é aquela que pratica pouca ou nenhuma atividade física.
O sedentário tem uma chance 40% maior de ter doença cardíaca!!**

Fumo

Fumar aumenta em 30% o risco de ter um ataque cardíaco.

Os males do tabaco

Você sabia que o cigarro contém cerca de 4.720 substâncias químicas, e que pelo menos 60 delas são reconhecidamente cancerígenas além de irritantes e tóxicas para os pulmões? Quem fuma tem também 200% a mais de risco de ter um derrame!

Dicas para ajudar você a parar de fumar:

Primeiro faça uma lista com todas as razões para você parar de fumar, marque uma data e prepare-se para enfrentar situações em que a vontade de fumar se fará presente observando as seguintes dicas:

1. Tenha como objetivo parar de fumar e não só diminuir o número de cigarros.
2. Evite tudo o que possa dar vontade de fumar, como café e bebidas alcoólicas.
3. Após as refeições, levante e deixe a mesa imediatamente.
4. Escove os dentes logo após as refeições.
5. Elimine objetos que possam lembrar o cigarro, como cinzeiros, isqueiro etc.
6. Tome cuidado para não engordar! Se tiver que comer ou beber “alguma coisa”, prefira frutas, água, bebidas sem açúcar, ou use goma de mascar “diet”.
7. Beba bastante água, a cada vez que sentir vontade de fumar.
8. Faça exercícios físicos: caminhada, natação, musculação, alongamento etc.

Algumas pessoas pensam que fumar é estilo, mas, anualmente, só no Brasil, 200 mil pessoas morrem a cada ano por causa do cigarro! 80% dos fumantes começaram a fumar antes dos 18 anos de idade.

O homem fumante vive em média 13 anos a menos do que o não-fumante.

A mulher fumante vive em média 15 anos a menos do que as não-fumantes.

E o mais importante:

A recaída não é um fracasso!!! Comece tudo novamente, mas com mais força de vontade e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar (cuidado especial com o bar e os amigos fumantes). Dê várias chances a você mesmo, até conseguir. A maioria dos ex-fumantes fez em média 3 a 4 tentativas.

Fumante passivo

É aquele que respira a fumaça do cigarro dos outros, absorvendo todas as substâncias tóxicas do cigarro da mesma forma que o fumante.

Estima-se que há 2 bilhões de “fumantes passivos” no mundo todo, e que 700 milhões são crianças.



Obesidade

O que é:

Obesidade é o acúmulo de gordura no corpo em quantidade acima do normal. Ela aparece quando a quantidade de alimentos que comemos é maior do que a que precisamos para as atividades do dia-a-dia. Os alimentos que comemos se transformam em energia, e quando não gastamos toda a energia produzida ela se deposita no corpo em forma de gordura.

Obesidade não só se pesa: também se mede!!!

Por isso, fique atento à sua circunferência abdominal: os valores acima dessa média indicam OBESIDADE. No homem ela deve ser igual ou menor que 90 cm e na mulher deve ser igual ou menor que 80.

Esses valores indicam obesidade abdominal, que é mais perigosa como fator de risco do que a obesidade corporal total.

Dicas para evitar a obesidade

Procure manter uma alimentação equilibrada	Cuidado com restaurantes para comer quanto quiser
Consuma diariamente frutas, verduras e legumes	Faça cinco refeições diárias e coma devagar
Faça as refeições sempre nos mesmos horários	Pratique exercícios físicos
Não ingerir alimento nem bebida (a não ser água) entre refeições, inclusive o cafezinho com açúcar também	

Riscos à saúde:

A obesidade pode causar outros problemas de saúde como: pressão alta, aumento da taxa de colesterol, triglicérides e diabetes, infarto, derrame cerebral, podendo chegar até a morte, além de provocar o surgimento de problemas respiratórios, ortopédicos e dermatológicos.



Pressão Alta ou Hipertensão Arterial

O que é:

O coração funciona como uma bomba que faz o sangue circular em todo o corpo. Quando está relaxado, o coração se enche de sangue trazido pelas veias, e quando se contrai “empurra” o sangue para as artérias. As artérias oferecem certa resistência a essa circulação do sangue, e é isso que gera a pressão arterial.

O coração precisa vencer essa pressão para que o sangue possa circular e chegar a todos os órgãos do corpo.

Em uma parte da população, a resistência exercida pelas artérias é muito alta, provocando aumento da pressão arterial. O coração precisa fazer mais força para conseguir manter o sangue circulando e fica sobrecarregado.

Por que isso acontece?

As razões que tornam uma pessoa hipertensa são complexas, mas em linhas gerais o que ocorre é uma associação entre fatores genéticos e ambientais.

Fatores Genéticos	Fatores Ambientais
O indivíduo herda de seus parentes próximos algumas alterações hormonais, vasculares e renais, que contribuem para elevar a pressão arterial.	O consumo exagerado de sal na alimentação, a falta de exercícios físicos, a incapacidade de relaxar, a dificuldade de lidar com o estresse, o uso de alguns medicamentos que “sobem” a pressão e a obesidade aumentam o risco do indivíduo se tornar hipertenso.

Sintomas:

A hipertensão arterial, por muito tempo, praticamente não causa sintomas, como dor de cabeça, formigamento, das mãos e hemorragia nasal que em geral, só ocorrem em situações muito graves

ou quando a pressão alta já perdurou por muito tempo, e um pouco antes de complicações, como infartos, derrames, problemas nos rins etc.

A única maneira de saber se você tem pressão alta antes de ocorrer uma complicação grave é medindo sua pressão arterial regularmente!

Você sabe qual é o valor adequado da Pressão arterial?

Sua pressão arterial deve ser inferior a 140 x 90 mmHg (14 por 9), confirmada em pelo menos duas medidas. Nos casos de risco como diabetes e doença renal recomenda-se que a pressão arterial seja inferior a 130 x 80 mmHg (13 por 8). O valor recomendado da pressão arterial normal é de, no máximo, 130 x 80 mmHg (13 por 8).

Tenho pressão alta. E agora?

A pressão alta não tem cura, mas você pode controlá-la apenas com a mudança de alguns hábitos de vida ou com o uso de algum dos medicamentos conhecidos como anti-hipertensivos.

Dicas para controlar a pressão arterial
Controle o estresse
Diga “não” ao fumo
Reduza o consumo de sal
Evite alimentos gordurosos
Pratique exercícios físicos
Controle seu peso e a circunferência abdominal
Evite o consumo de bebidas alcoólicas

Riscos à saúde:

A hipertensão age silenciosamente, prejudicando os rins, os vasos sanguíneos e o coração, e aumentando o risco de ocorrer infarto e derrame cerebral.

Se eu não cuidar da minha pressão alta, o que pode acontecer?

Quando o coração é forçado a trabalhar mais do que o normal (sob pressão), com o tempo ele vai se tornar mais musculoso (engrossar), aumentar e depois ficar “fraco”, o que vai levar à falta de ar e inchaço no corpo todo. Com o tempo, os rins vão deixando de funcionar, a vista ficará muito prejudicada, e as artérias poderão endurecer ou se romper, aparecendo assim outras complicações. A qualquer momento poderá ocorrer um infarto ou um derrame cerebral. Por isso, é fundamental que você siga as instruções do seu médico, que lhe passará o tratamento adequado para que o seu coração trabalhe no ritmo normal e sua vida não seja encurtada.

Erros comuns durante o tratamento da pressão alta:

- 1 - Quando o tratamento da pressão alta efeito de forma correta, a pressão arterial vai abaixando até ficar normal. Quando a pressão normaliza, alguns pacientes acham que estão curados e param a medicação.
- 2 - Durante o tratamento, alguns pacientes “culpam” o remédio da pressão por qualquer mal-estar que venham a sentir, e modificam o tratamento por conta própria, reduzindo doses, mudando o horário ou deixando de tomar a medicação. Importante: Não deixe de contar ao seu médico se alguma alteração ocorrer com você, pois ele tomará a decisão mais acertada sobre o que fazer nessa ocasião. Não modifique os remédios por conta própria!
- 3 - De forma muito traiçoeira, a hipertensão arterial, além de não provocar sintomas, no início dá até a impressão (falsa) de bem-estar, e o organismo fica acostumado a ter pressão alta. Quando o tratamento começa a normalizar a pressão, é comum que o organismo sinta certa falta da pressão alta e pareça mais “fraco”. Não se deixe iludir por essa falsa impressão! Se você persistir no tratamento, essa fraqueza passará em poucos dias, e seu organismo voltará a se acostumar à pressão normal e saudável.



Colesterol Alterado e Triglicérides

Colesterol é uma doença?

Não. O colesterol é uma substância importante para a saúde. Ele é produzido pelo nosso organismo, mas também o adquirimos por meio da ingestão de alimentos gordurosos.

O colesterol e outras gorduras não podem dissolver-se no sangue. Por isso, o colesterol que não é “aproveitado” pode ser eliminado pelo fígado com a ajuda de uma espécie de “lixeiro” e do colesterol bom (HDL).

Tipos de colesterol	
HDL - colesterol bom	LDL - colesterol ruim
<p>Remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura.</p> <p>Quanto maior a quantidade, melhor. Em baixos níveis indica grande risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, como infarto.</p>	<p>É o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que prejudica a passagem de sangue, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias das pernas.</p>

Sintomas

O colesterol alterado não apresenta sintomas. A única maneira de saber se o seu colesterol está alterado é fazendo um exame de sangue.

Riscos à saúde:

O colesterol passará a ser prejudicial para a nossa saúde se estiver fora dos valores normais.

Nesse caso, o excesso de colesterol que não foi eliminado pelo fígado será depositado na parede das artérias, formando placas de gorduras que podem “entupir” essas artérias e dificultar a passagem do sangue. De maneira geral, ter colesterol alto e não-controlado tende a encurtar a vida.

Entretanto, o colesterol bom (HDL) deve ser elevado para reduzir o risco de doença cardiovascular.

Níveis desejáveis de colesterol no sangue

Colesterol total (soma do HDL e do LDL): menor que 200 mg/dL

Colesterol LDL: menor que 100 mg/dL

Colesterol HDL: maior que 40 mg/dL (homens) e maior 50 mg/dL (mulheres)

Porque o colesterol fica alterado?

O colesterol pode subir por várias razões:

- 1 - Se ingerir muita comida gordurosa, “sobrará” muito colesterol em nosso corpo, e os “lixeiros” e o HDL não conseguirão eliminá-lo.
- 2 - Algumas pessoas podem ter colesterol alto apesar de não comerem muita gordura. Isso acontece quando o HDL é muito baixo ou quando o organismo possui poucos “lixeiros”.
- 3 - A falta de exercícios físico provoca o aumento do colesterol ruim (LDL) e diminui do colesterol bom (HDL).

Tenho colesterol alterado. E agora?

O colesterol alterado tem como ser modificado e você pode controlá-lo apenas com a mudança de alguns hábitos e/ou com o uso de medicamento. Só o seu médico poderá lhe passar o tratamento mais adequado, consulte-o e siga todas as suas instruções, pois isso permitirá que você tenha uma vida normal e sem complicações.

Dicas que ajudarão otimizar os níveis de colesterol no sangue

Evite alimentos gordurosos

Aumente o consumo de fibras, com frutas, verduras, grãos e cereais integrais

Evite a obesidade

Pratique exercícios físicos regularmente

O que é Triglicérides:

São partículas de gordura existentes nos alimentos e no organismo. Sua principal função é a produção de energia para o funcionamento do organismo. Quando essas partículas não são usadas, imediatamente elas são transportadas para as células para serem armazenadas. Quando há um excesso de triglicérides no sangue, chamamos de hipertrigliceridemia, e isso aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Riscos à saúde:

O consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e alimentos energéticos, como açúcar e doces, massas, pães, batata, mandioca, bebidas alcoólicas, e outros, aumenta o nível de triglicérides no sangue.





Diabetes

O que é:

É a produção deficiente de insulina pelo organismo. Insulina é uma substância produzida pelo pâncreas, responsável pela transformação do açúcar em energia.

No indivíduo com diabetes, o pâncreas produz menos insulina, e a quantidade de insulina produzida é insuficiente para transformar todo o açúcar do organismo em energia. Sendo assim, “sobra” açúcar no sangue, e esse excesso de açúcar favorecerá o acúmulo de gorduras na parede arterial.

Mas cuidado! Em muitos casos os sintomas podem ser leves ou ausentes. Os sintomas mais comuns, principalmente no diabetes tipo I, são:

Sintomas do diabetes	
Fome exagerada	Urinar em excesso
Desânimo, fraqueza, cansaço	Visão prejudicada
Sede intensa	Perda de peso

Os sintomas podem ocorrer depois de muitos anos com diabetes. Portanto, é fundamental que você saiba o valor da sua glicemia

As pessoas que apresentam um desses fatores têm um risco bem maior de se tornar diabéticas com o tempo! Se você for uma delas, procure o seu médico! Você deve fazer exame para medir a taxa de açúcar no sangue pelo menos uma vez a cada dois anos.

Mesmo que você tenha alto risco de se tornar diabético, você pode ADIAR e até mesmo EVITAR o diabetes!!!

Sabe como?

- Tendo uma alimentação saudável.
- Mantendo o seu peso e a circunferência abdominal normais
- Praticando exercícios físicos regularmente.

Tipos de diabetes	
Tipo I	Tipo II
Geralmente ocorre em crianças e jovens. Necessita de insulina para controle.	Mais freqüente. Muitas vezes controlado só com dieta ou medicação via oral. Geralmente ocorre em pessoas obesas, sedentárias e com hábitos alimentares inadequados. Existe ainda o diabetes que surge durante a gravidez, especialmente em mulheres obesas ou que aumentaram excessivamente de peso durante a gravidez.

O diabetes pode ocorrer em qualquer pessoa, mas é muito mais comum nos indivíduos que têm parentes próximos diabéticos (mãe, pai, avós, irmãos) e naqueles que apresentam um ou mais dos seguintes fatores:

Quem pode ter diabetes		
Vida sedentária	Pressão alta	Colesterol ou triglicérides alterados
Gestantes com excesso de peso	Obesidade	



Tenho diabetes, e agora?

O diabetes, embora não possa ser curado, tem como ser controlado, apenas com a mudança de alguns hábitos ou com o uso de medicamentos. Somente o seu médico poderá recomendar o tratamento mais adequado. Consulte-o, e siga todas as suas instruções, pois isso permitirá uma vida normal e sem complicações.

Dicas para o controlar o diabetes

- Não consuma alimentos ricos em açúcar
- Prefira os alimentos frescos, integrais, e ricos em fibras
- Acostume-se a frutas que não precisem ser adoçadas, coma abacate como salada
- Reduza a quantidade de gorduras na alimentação, principalmente de origem animal
- Faça de 5 a 6 refeições por dia, em pequenas quantidades
- Não “pule” refeições, evitando ficar em jejum por longos períodos
- Evite refrigerantes e sucos com açúcar, beba água
- Evite bebidas alcoólicas
- Beba pelo menos 2L de água por dia
- Faça exercícios físicos regularmente

E se eu não me tratar?

Se o diabetes não for tratado poderá afetar:

- Rins: insuficiência > renal > diálise > transplante
- Olhos: catarata > cegueira
- Cérebro: derrame > morte
- Circulação: entupimento das artérias das pernas > amputação
- Coração: aterosclerose > coronária > infarto > dilatação cardíaca > morte

Estresse

O que é:

É um termo utilizado para descrever a reação que desequilibra o organismo, diante das situações do dia-a-dia. Geralmente, pode-se dizer que uma pessoa sofre de estresse quando as pressões externas (trabalho, família, preocupações financeiras etc.) fogem à capacidade de suportá-las, o que leva a impaciência, ansiedade, irritabilidade, depressão, perda de capacidade de concentração e insônia.

Como detectar o estresse

- Fumar e/ou beber mais do que o habitual
- Passar a comer demais ou súbita perda de apetite
- Insônia
- Cansaço fora do comum
- Dificuldades de tomar decisões que antes eram fáceis
- Dificuldade de concentração
- Apatia ou desinteresse anormais
- Mudanças bruscas de humor
- Irritabilidade

A prática de relaxamento e de atividades físicas como válvula de escape e mudanças de hábitos, principalmente no trabalho, podem reduzir os efeitos nocivos do estresse e ajudar no tratamento da pressão alta, do aumento do colesterol, do diabetes, da obesidade e do fumo.



Riscos à saúde:

O estresse em geral se associa a outros fatores de risco e pode ser muito perigoso. O estresse agudo (de começo rápido) e crônico (de longa duração) provoca excesso de atividade do sistema nervoso e pode elevar a pressão arterial, níveis elevados de colesterol, estimular o vício de fumar e provocar excessos alimentares.

O Estresse aumenta em 60% o risco de infarto.

Dicas
Evite permanecer em ambientes tumultuados ou barulhentos
Evite trabalhar muito ou discutir assuntos polêmicos antes de dormir
Evite alimentar-se demasiadamente
Prefira filmes divertidos e leves
Seja uma pessoa positiva e alegre
Pratique exercícios físicos regulares

Dicas Gerais

Dicas para ter uma alimentação saudável e não engordar (aposto que você não sabe muitas delas)

1 - Não pule refeições, principalmente de manhã! Se você comer muito pouco de manhã, o seu organismo vai reduzir o seu metabolismo, diminuindo o consumo de energia! Quando você come muito pouco pela manhã, você ENGORDA em vez de emagrecer! Mas coma corretamente!!!

2 - Muita gente acha que bolacha de água e sal e torradas não engordam, o que é um grande engano: 3 bolachas de água e sal ou um pão torrado têm as mesmas calorias que um pão francês médio.

3 - Quanto mais macia for a carne, mais gordura ela tem. Dê preferência às carnes de “segunda”, como músculo e patinho, que têm mais proteínas e menos gorduras, e são mais baratas!

4 - Retire a pele do frango antes de cozinhá-lo! Essa pele é rica em colesterol!!!

5 - Não reaproveite o óleo utilizado em frituras. Mesmo se for coado, esse óleo é um verdadeiro “veneno” para o organismo!!!

6 - Algumas pessoas acreditam que os alimentos “diet” ou “light” emagrecem. Não é verdade! Esses alimentos podem até engordar! Veja a seguir as diferenças entre diet e light.



SECRETARIA
DA SAÚDE



Apoio:



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

Realização: