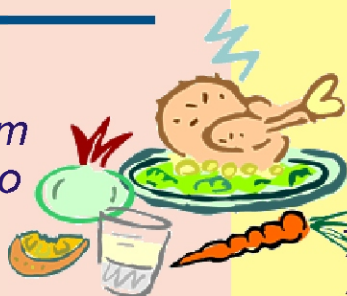


# GUIA DE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

*A boa alimentação, o cuidado com a saúde e o equilíbrio mental são o segredo da qualidade de vida*



## PRINCIPAIS CAUSAS DAS DOENÇAS

- 1 - Desequilíbrio químico no organismo causado pela má alimentação e desarmonia mental (maus pensamentos e sentimentos reprimidos).
- 2 - Maus hábitos como uso de álcool, fumo, sal, açúcar, gorduras, café, frituras e falta de outros cuidados com a saúde (vacinas, higiene, etc).
- 3 - Estresse e falta de motivação, atividade que dê prazer, plano de vida, organização, bons relacionamentos, atividades físicas, lazer e amigos.
- 4 - Uso de drogas, contaminação por doenças sexuais, falta de esgoto e água tratada, poluição, etc.
- 5 - Falta de conhecimentos para a qualidade de vida e auto-estima.

## COMO EVITAR DOENÇAS

- 1 - Praticar uma alimentação equilibrada e sadia.
- 2 - Buscar equilíbrio mental, relaxar e gostar mais de si.
- 3 - Se perdoar, perdoar as pessoas, aceitar a si como é, aceitar as pessoas e o mundo como são.
- 4 - Hábitos saudáveis e cuidar da saúde (ver exames de controle). Evitar vícios, tomar sempre vacinas e ser higiênico.
- 5 - Ter um plano de vida, ser organizado(a), se motivar, praticar atividades físicas, sociais, lazer, etc.

**NÓS SOMOS O QUE COMEMOS E O QUE PENSAMOS**

# ALIMENTAÇÃO BÁSICA

- > Procure alimentos naturais, regionais, frescos e da época
- Faça as refeições em horários regulares, em ambientes calmos e sempre mastigando bem os alimentos

### Pela manhã e lanches

- 1 alimento construtor (proteína) > Leite, queijo branco ou iogurte
- 1 alimento energético (carboidrato) > Pães ou cereais
- 2 alimentos reguladores (vitaminas/sais minerais) > Frutas/suco natural

### Almoço e jantar

- 2 alimentos construtores (proteínas) > Carne, feijão e/ou soja
- 1 alimento energético (carboidrato) > Arroz, macarrão ou batata
- 3 alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais)
- > Salada crua, legumes cozidos e frutas

### Evite alimentos muito forte ou danosos à saúde como:

*Bolos, doces, açúcar, chocolate, frios, salgadinhos, biscoito, maionese, condimentos, bacon, pimentão, feijoada, mocotó, rabada e enlatados.*

### Importante

- Tome um copo de água (150 ml) em jejum e a cada hora
- Requeijão tem menos gordura do que a manteiga e a margarina
- Aprecie tudo com o mínimo de açúcar
- Prefira carnes cozidas, assadas ou grelhadas
- Chá mate, café, manteiga, margarina e geléia são toleráveis em pequenas doses
- Cozinhe vegetais no vapor e com cascas
- Não existe limite de quantidade dos alimentos recomendados Coma um pouco de tudo - Mas use o bom senso
- Não coma apressadamente, relaxe um pouco antes das refeições
- Não coma fazendo outras coisas, como ler ou ver televisão
- Mastigue bem, aprecie a comida e terá uma boa digestão
- Muita higiene e limpeza na cozinha

**Os bons ou maus hábitos nos modelam**

# EXAMES DE CONTROLE

## Homens

Até 10 anos: ir periodicamente ao pediatra e aplicar todas as vacinas.

Dos 10 aos 20 anos: ir a cada 6 meses ao médico, acompanhar peso e altura, examinar os órgãos genitais e fazer exames regulares de hemograma, glicemia, fezes, urina e níveis hormonais.

Dos 20 aos 40 anos: ir anualmente ao médico para revisão, com atenção especial ao coração e às doenças familiares.

Depois dos 40 anos: ir anualmente ao médico, ver os itens anteriores, além de fazer os exames de sangue, ultrassom, toque retal e PSA.

## Mulheres

Ir o ginecologista anualmente para prevenir câncer no colo do útero e mamas. Fazer exames periódicos de: papanicolau, mamografia, colonoscopia, eletro-cardiograma, colesterol e hipertensão.

Pessoas com parentes com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, infarto e câncer) devem estar mais atentas aos exames de saúde.

Evite tomar sol entre 10 e 16 horas, prevenindo-se contra o envelhecimento precoce e o câncer de pele. Use protetor solar, chapéu, camiseta e óculos escuros sempre.

Vaccine-se. Não é somente a criança que necessita de vacinas, os adultos também.

Tome vacinas contra gripe, tétano, difteria, hepatite, rubéola e catapora.

Escove os dentes e a gengiva após qualquer refeição. Trate imediatamente as cáries.

Infecções nos dentes são a porta de entrada de doenças para todo o corpo.

Visite o médico e o dentista anualmente ou sempre que tiver algum sintoma ou dúvida.

## Principais exames preventivos:

- Sangue > Hemograma – mede a quantidade de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas; Glicemia – mede os níveis de açúcar.
- LHRH – mede a produção dos hormônios do crescimento.
- Colesterol total – mede o colesterol nas artérias.
- Triglicérides – mede os níveis de gordura.
- PSA - prevenção de doenças prostáticas.
- Urina tipo I – mede presença de sangue/pus na urina.
- Parasitológico – procura de vermes.- Teste ergométrico – eletrocardiograma.
- Sangue oculto – procura resíduos de sangue nas fezes.
- Ultra-som – exame prostático e taxa hormonal.



# SAIBA O MÍNIMO QUE O MÉDICO DEVE EXAMINAR EM UMA CONSULTA

## Na hora da consulta, solicite ao médico os procedimentos mínimos:

- Fazer um histórico completo do paciente. História da vida e costumes.
- Avaliar pela tonalidade da conjuntiva dos olhos se o paciente está corado.
- Medir a pressão arterial com o auxílio do esfigmomanômetro/estetoscópio.
- Avaliar a frequência cardíaca pela pulsação.
- Auscultar o pulmão e os batimentos cardíacos com o estetoscópio.
- Apalpar os órgãos abdominais (fígado, baço e alças intestinais).
- Verificar a temperatura com o termômetro.
- Inspeccionar a pele, os pêlos, os cabelos e outros aspectos físicos.
- Fazer um exame neurológico sumário. - Avaliar os gânglios.

## Como medir a pressão arterial de forma correta

O aparelho deve estar calibrado e a bolsa de acordo c/ braço do paciente.

**Meia hora antes de medir:** > Não beber café ou álcool.

> Evitar esforço físico, não comer e não fumar 10 minutos antes.

> Esvaziar a bexiga e permanecer em local calmo.

**Durante a medição:**

> Permanecer tranquilo, não conversar e manter a posição correta.

**Posição correta:**

> Braço livre de roupas no local onde o aparelho é colocado.

> Braço sempre apoiado e na altura do coração

> Palma da mão voltada para cima e cotovelo ligeiramente dobrado.

> Corpo encostado na cadeira. > Pernas descruzadas.

## Nunca tome medicamento sem orientação médica