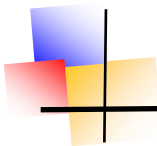


DICAS PARA UMA VIDA + SAUĐAVEL

UCC " SAUDE A SEU LADO"





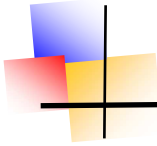
Alimentação Saudável

A alimentação tem um papel fundamental na qualidade de vida, sendo importante adoptar uma dieta saudável e adequada ao estilo de vida.



Orientações:

- ◇ Procurar tomar sempre o pequeno almoço (fruta, lacticínios/ bebidas vegetais, cereais, frutos secos, (...))
- ◇ Evitar estar mais de 3 H sem comer, fazendo pequenos lanches entre as principais refeições (fruta, iogurte, ...)
- ◇ Reduzir a quantidade de gordura usada para cozinhar, e prefira o azeite .
- ◇ Evitar fritos, retire a gordura visível dos alimentos e restrinja o consumo de produtos de charcutaria.
- ◇ Aumentar o consumo de frutos, hortaliças e legumes iniciando sempre o almoço e o jantar com sopa.
- ◇ Limitar o consumo de produtos açucarados e evite adicionar açúcar aos alimentos e bebidas.
- ◇ Reduzir o consumo de sal, opte por ervas aromáticas e especiarias para temperar os cozinhados.



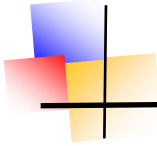
Actividade Física

Actividade física adequada constitui um dos pilares para um estilo de vida saudável, com benefícios a nível físico, mental e social em toda a população, de todas as idades.



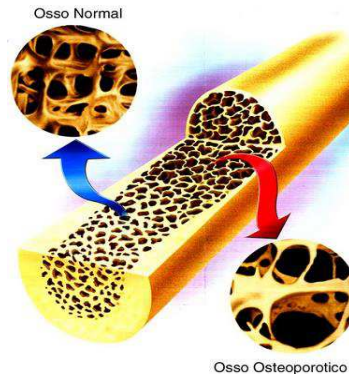
Orientações:

- ◇ Crianças e adolescentes necessitam 60 m diários de actividade moderada cumulativamente com actividade física vigorosa, 3 vezes por semana;
- ◇ Os benefícios para a população adulta /idosa são obtidos através de pelo menos de 40 m diários de actividade física cumulativa moderada, tais como caminhar, subir escadas, dançar, exercício programado,(...).
- ◇ Nas mulheres (pós menopausa) o exercício físico ajuda a prevenir a osteoporose, a depressão e a solidão .
- ◇ Nas pessoas idosas a actividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade e a função cognitiva .
- ◇ Às pessoas com incapacidades devem ser fornecidas condições para praticarem exercício físico adaptado à sua condição física.



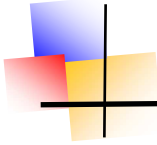
Osteoporose

A osteoporose é uma doença generalizada do esqueleto que se caracteriza pela diminuição da densidade e qualidade do tecido ósseo, conduzindo ao aumento da fragilidade e ao risco de fractura. O aumento da idade e as alterações hormonais nas mulheres pós menopausa são factores de agravamento.



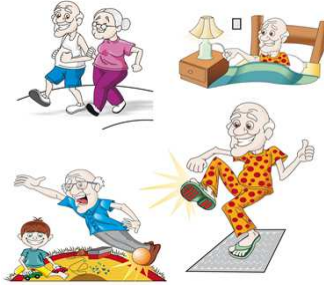
Como prevenir:

- Alimentação saudável— adoptar uma dieta equilibrada com ingestão adequada de cálcio e de proteínas.
- Exercício físico— fazer actividades com carga/ resistência pode-se associar ao aumento da densidade mineral óssea e à diminuição do risco de fractura.
- Exposição solar da face, braços e mãos 15-20 minutos diários, de modo a estimular a produção de vitamina D, essencial para a absorção de cálcio .
- Evitar consumo de álcool e tabaco pois exercem uma influência negativa sobre o osso.
- Fazer prevenção de quedas.



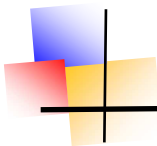
Prevenção de Quedas

As quedas são a principal causa de fraturas a partir dos 65 anos. A possibilidade de cair aumenta com a idade devido a lentificação dos reflexos e a problemas de saúde.



Precauções para evitar quedas:

- Evitar locais mal iluminados e pavimentos molhados ou escorregadios.
- Preferir calçado com revestimento em borracha, antiderrapante.
- Retirar os tapetes ou faça-os aderir ao chão com material próprio.
- Ter especial atenção na casa de banho, colocando barras de apoio lateral em vários pontos.
- Não se levantar da cama durante a noite sem recorrer a iluminação.
- Se tomar medicação, os cuidados devem ser redobrados.
- Manter vigilância de saúde, nomeadamente ao nível da visão e audição.



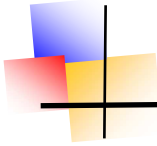
A Importância do Sono

O sono deve proporcionar ao indivíduo uma sensação de bem-estar/descanso físico e mental e permitindo-lhe executar as tarefas do dia seguinte, sem sonolência diurna.



Orientações:

- ◆ O local adequado para dormir é o quarto devendo ser arejado, ter temperatura agradável, sem luminosidade excessiva e/ou ruído.
- ◆ Ir para a cama apenas quando estiver com sono, levantar-se se não adormecer. Manter horários dormir e acordar.
- ◆ Fazer actividades relaxantes tentando não levar problemas para a cama anotando e organizando as tarefas do dia seguinte
- ◆ Procurar fazer refeições mais leves antes de ir dormir, mas não se deitar com fome. Evitar bebidas estimulantes (café, chá preto,...) após as 17 horas
- ◆ Praticar exercício físico regularmente , sob orientação médica (caminhar, nadar, bicicleta).
- ◆ Manter as doenças crónicas controladas.



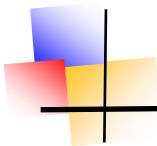
Cuidados com o Calor

Quando o nosso corpo é exposto a temperaturas muito elevadas, numa tentativa de regular a temperatura, aumenta a produção de suor, e assim perde uma maior quantidade de água e sais minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo.



Orientações:

- * Oferecer água a crianças, pessoas idosas/patologias crónicas , que podem não manifestar sede.
- * Fazer refeições leves ,mais frequentes e evitar bebidas alcoólicas.
- * Evitar a exposição direta ao sol e a permanência em viaturas, em especial entre as 11 e as 17 horas.
- * Evitar as mudanças bruscas de temperatura.
- * Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão.
- * Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar em locais à sombra, frescos e arejados.
- * Evitar que o calor entre correndo as persianas ou portadas, mantendo o ar circulante dentro de casa.



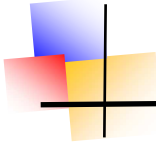
Cuidados com o Frio

Podem ocorrer efeitos indiretos do frio na saúde resultantes de acidentes e quedas, incêndios e intoxicações por monóxido de carbono provocados pelo uso incorrecto/mau funcionamento dos equipamentos de aquecimento.



Orientações:

- * Usar várias camadas de roupa, proteja as extremidades do corpo (luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado
- * Verificar se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em boas condições de utilização.
- * Calafetar portas e janelas para evitar a saída do calor acumulado;
- * Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás, mantenha a correta ventilação das divisões, de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde.
- * Evitar dormir perto de equipamentos de aquecimento e desligue-os antes de sair de casa ou ir dormir;
- * No caso de utilizar botijas de água quente, faça-o com precaução, para evitar o risco de queimadura.



Vigilância de Saúde

Ter qualidade de vida envolve principalmente saber viver bem. Maus hábitos de saúde resultam de escolhas que muitas vezes aceitamos sem pensar nas consequências. Sedentarismo , má alimentação, consumo excessivo de álcool , tabaco, hábitos que na maioria das vezes são diários e podem ser fatores determinantes da qualidade de vida que teremos.

Melhorar ou mudar esses hábitos só depende de nós e das escolhas que fazemos, nomeadamente:

1. Cuide da sua alimentação e beba água:

Dê atenção à qualidade e a quantidade de alimentos que come todos os dias e não se esqueça de se hidratar corretamente, mesmo que não sinta sede.

3. Faça atividade física diariamente:

Praticar atividade física (caminhar, dançar...)ajuda a manter um equilíbrio saudável do corpo e mente.

4. Durma bem :

O organismo precisa renovar as energias e o período de sono e repouso é necessário para uma boa saúde.

Vigilância de Saúde (cont.)

5. Mantenha uma boa atitude mental :

Procure ver a vida de maneira positiva valorizando quem é e o que tem, família, amigos, animal de estimação. Fazer uma atividade e aprender coisas novas é muito importante .

6. Faça vigilância de saúde :

Procure um serviço de saúde (Centro de Saúde) com regularidade para manter uma adequada vigilância de saúde e em caso de:

-Detetar alguma alteração no seu estado de saúde, não se auto-medique;

-Surgir algum efeito secundário da medicação, não pare por iniciativa própria;

-O consumo de tabaco e bebidas alcoólicas está a prejudicar a sua saúde e necessita de ajuda;

Bibliografia

<http://www.proteccaocivil.pt>

<http://www.dgs.pt>

<http://www.spreumatologia.pt/doencas/osteoporose>

<http://vivabemonline.com/melhorar-sua-qualidade-de-vida-e-saude/>

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

<https://www.dgs.pt/programas-de-saude-prioritarios/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/promocao-da-atividade-fisica.aspx>

<http://saudeaoeuclique.blogspot.pt/2016/04/beneficios-da-atividade-fisica.html>

<http://enfermeiropsf.blogspot.pt/2012/04/osteoporose.html>

<http://www.mhealthtalk.com/brain-entrainment/>

<https://pt.pinterest.com/pin/48343395973153468/>

https://www.google.pt/search?sa=G&hl=pt-PT&q=hipotermia&tbn=isch&tbs=simg:CAQSlwEJvabGPwZwrQ8aiwELEKjU2AQaBAGBCAkMCxCwjKcIGmIKYAgDEiizCs0UsArhHb4UwhTEFL8UuwLiHZ40mz2pI8sg9SPzPcwkjCyULcAsGjARDvgwdHev1zkk-Xi9ug-gInwwk6cKoB2WfyYWcQpZVbwcCW667fw5B5KIXjXvshLwgBAwLEI6u_1ggaCgoICAESBPD5yMM&ved=0ahUKEwjA_d3ep6XPahWL7BQKHZ-QAMYQwg4IGigA&biw=1440&bih=805

<http://associaobrasilparkinson.blogspot.com.br/2012/04/alimentacao-equilibrada-atividade.html>

<https://www.abcdasaude.com.br/odontologia/a-importancia-do-sono-e-as-principais-interferencias>

<http://lifestyle.sapo.pt/saude/bem-estar/artigos/12-maus-habitos-que-lhe-estao-a-roubar-horas-de-sono>

www.apsono.com/

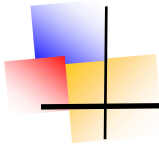
<https://www.aterceiraidade.com/cuidado-com-idosos/aprenda-como-prevenir-quedas-em-idosos/>

http://media.rtp.pt/blogs/agoranos/medico-de-familia/medico-de-familia-prevencao-de-quedas_1732

<http://centrumvitaminas.com.pt/nutricao/regras-alimentacao-saudavel/>

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/

<http://www.bigjuice.com.br/dicas>



Contatos

Telefone:

219380223

Endereço de Email:

ucc.odivelas@arslvt.min-saude.pt

Morada:

Rua Henrique dos Santos, s/n, 2620-183, Póvoa de Santo
Adrião



**UNIDADE DE CUIDADOS NA
COMUNIDADE " SAÚDE A SEU LADO "**

Elaborado por:
Enfermeira Alexandra Sousa Domingos
Enfermeira Anabela Vitorino Maroco