

Não fume!!!!

- **O fumo do cigarro é constituído por quase 5 mil substâncias tóxicas**, dessas substâncias, 80 são cancerígenas, a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão são algumas dessas substâncias.

- **O consumo de 1 cigarro** provoca um aumento elevado da Tensão Arterial e da Frequência Cardíaca.

- **Os fumadores tem a capacidade elástica das artérias REDUZIDA** até seis vezes. Existe assim um aumento do risco de Enfarte do Miocárdio, AVC (trombose).

- **Os fumadores prejudicam a saúde dos não fumadores.** Uma pessoa que não fuma, em contacto com fumadores, no final de um dia de trabalho chega a fumar o equivalente a uma média de 1 a 4 cigarros.

- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) **o tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo.** Os principais grupos de risco dos fumadores passivos são as grávidas, as crianças e os asmáticos.

NÃO BEBA BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO !!!!

Tenha atenção:

- O álcool **não** aquece
- O álcool **não** mata a sede
- O álcool **não** dá força
- O álcool **não** é um alimento, **nem** facilita a digestão

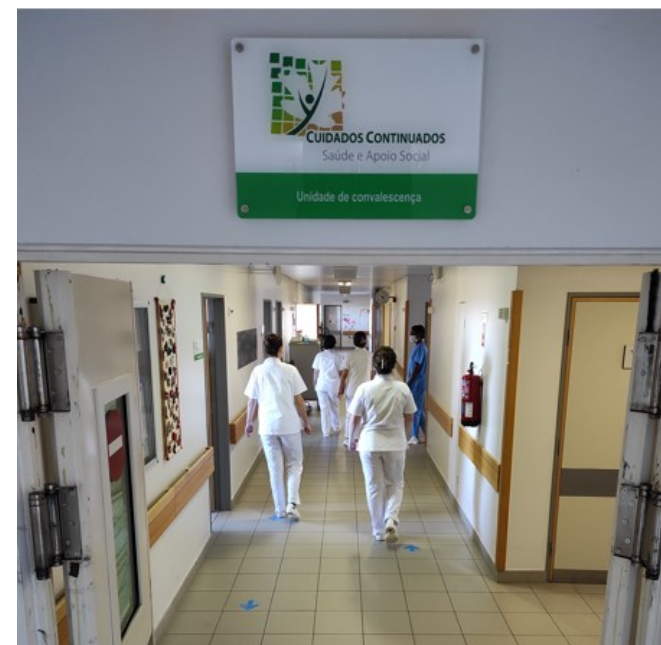
A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera consumos sem risco abaixo de 20g de álcool por dia



Sensivelmente 2 copos de 120ml de vinho/dia



ADOpte UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

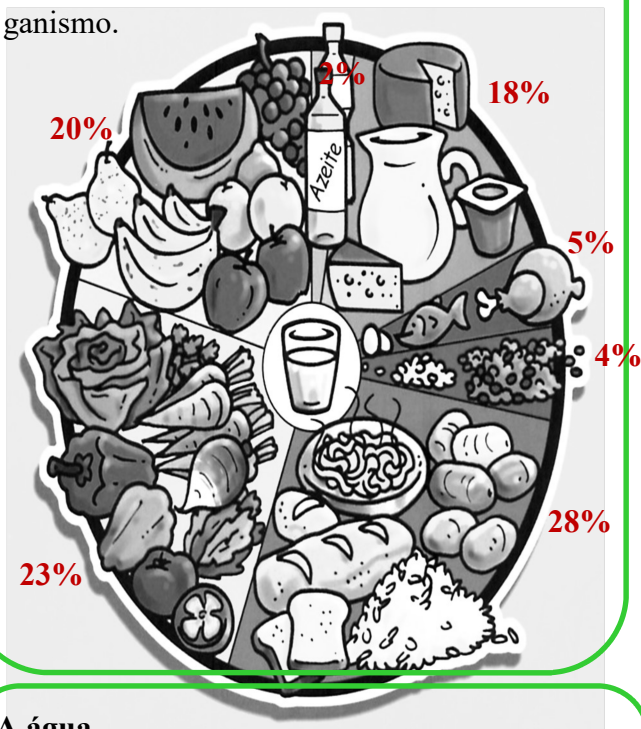


UNIDADE DE CONVALESCENÇA

Hospital Nossa Senhora D'Assunção — Seia
Rua D. Alexandrina Soares de Albergaria - 6270-498
SEIA
Tel: 238320726 - Fax: 238320788
e-mail: enfermagemcc@ulsguarda.min-saude.pt

FAÇA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A roda dos alimentos permite saber, quais os alimentos a consumir e a quantidade em que devem ser consumidos, ao longo do dia. Possibilita-nos ainda variar o mais possível de alimentos, dentro de cada grupo, fornecendo igualmente os nutrientes essenciais ao organismo.



A água

aparece na roda

dos alimentos

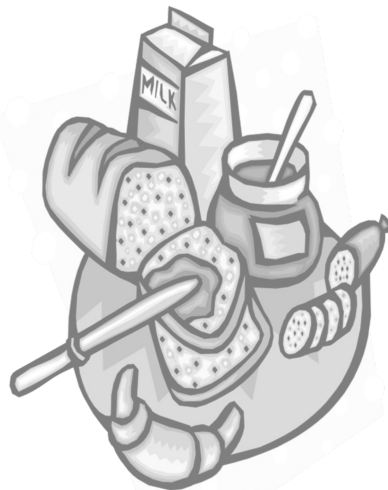
como elemento central,

pois, faz parte da constituição da maior parte dos alimentos

**BEBA PELO MENOS
1,5 L. DE ÁGUA POR DIA**



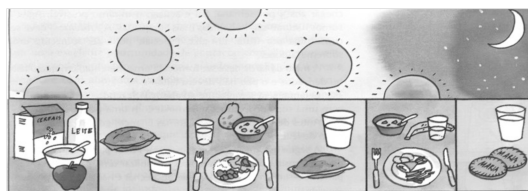
- O **pequeno almoço** é a refeição mais importante do dia.



Após várias horas sem comer é essencial fornecer ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao metabolismo corporal e ao nosso desempenho (escolar, profissional).

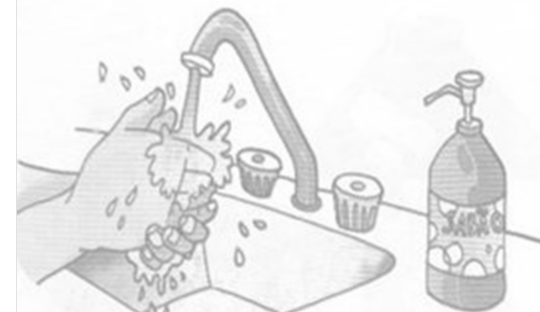
Uma alimentação saudável, inclui:

- **5/6 refeições, por dia**, em horário regular, de forma a não estar mais de 3h30 sem comer.



I

NCLUA às principais refeições, sopa e legumes no prato principal.



- **Lavar as mãos antes e depois das refeições** é muito importante.

- **Escovar os dentes após as refeições e sempre que for necessário.**



Reduza a ingestão de doces (bolachas, chocolates) e alimentos ricos em gordura e sal (pizza, batatas fritas, hambúrgueres)

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Uma caminhada diária:

- Melhora a respiração e a circulação;
- Permite o desenvolvimento muscular;
- Proporciona uma sensação de bem-estar.

