



**viva**  **mais**  
+ bem-estar + saúde + disposição

*Saúde para você aproveitar as coisas boas da vida.*



O Programa Maringá Saudável está lançando o Viva Mais. Com ele, fica muito fácil cuidar da sua saúde. São atitudes simples que não dificultam em nada o dia-a-dia, mas que ajudam a evitar doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer - e ainda nos deixam com mais disposição para viver.



*30 minutos*



*5 porções*



*8 copos*



**SAÚDE**

*para viver melhor*



***30 minutos***

## ***Atividade Física***

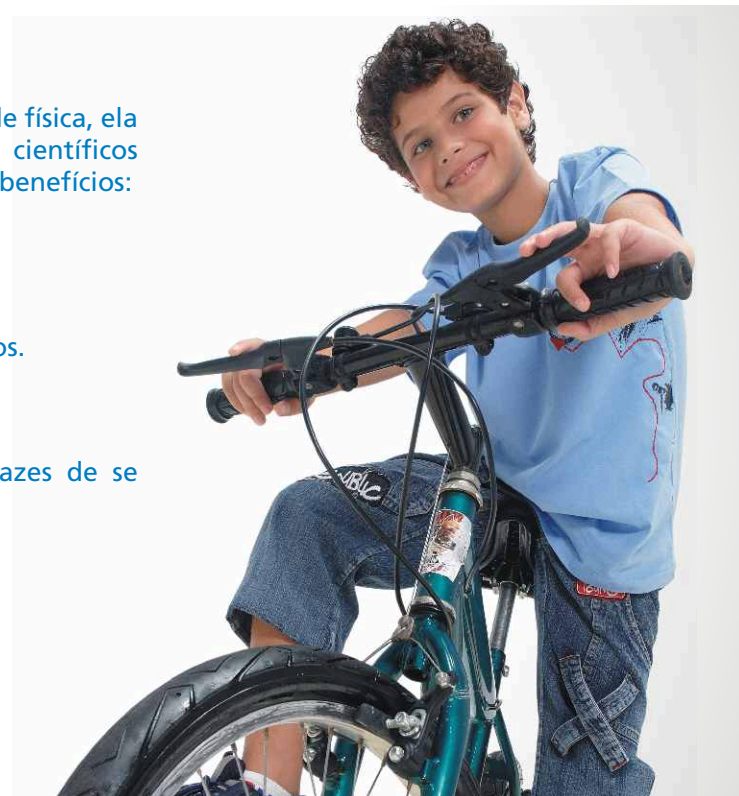
Enquanto uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras é essencial para a saúde, a atividade física pode contribuir para o bom funcionamento dos órgãos, como coração e o intestino.

Se não houver problemas de saúde que impeçam a prática de atividade física, ela deve fazer parte do cotidiano de todas as pessoas. Estudos científicos comprovaram que 30 minutos de atividade física por dia trazem muitos benefícios:

- ✦ diminui a ansiedade, o estresse e a depressão.
- ✦ melhora o humor e a auto-estima.
- ✦ diminui em 40% a chance de morrer por doenças cardiovasculares.
- ✦ previne diabetes, hipertensão, osteoporose e problemas respiratórios.
- ✦ ajuda a controlar o peso, pois queima mais calorias.
- ✦ reduz o risco de câncer de cólon e mama.
- ✦ auxilia no fortalecimento dos idosos, que se tornam mais capazes de se movimentar sem quedas.



*30 minutos*



Os 30 minutos não precisam ser feitos de uma vez só. Você pode somar 15 minutos de caminhada, 5 minutos regando o jardim, mais 10 brincando com uma criança. E podem ser atividades leves, pois o que importa é praticá-las com frequência.

Escolha a forma que melhor se adapta ao seu dia a dia. Você pode, por exemplo:

- + ir a pé da sua casa ao trabalho
- + levar o seu cachorro para passear
- + descer do ônibus um ponto antes de sua casa
- + subir escadas ao invés de usar elevadores
- + pegar as crianças na escola a pé
- + limpar a sua casa
- + arrumar seu jardim
- + utilizar a ATI - Academia da Terceira Idade

Estes exemplos são somente para referência. Use sua criatividade para montar as atividades e a alimentação da melhor forma para seu dia-a-dia, começando hoje mesmo.



30 minutos

Cada quilômetro  
de caminhada por  
dia está associado  
a uma diminuição  
de 8% no risco de  
obesidade.

(Fonte: CDC – EUA)



30 minutos





*30 minutos*



*5 porções*



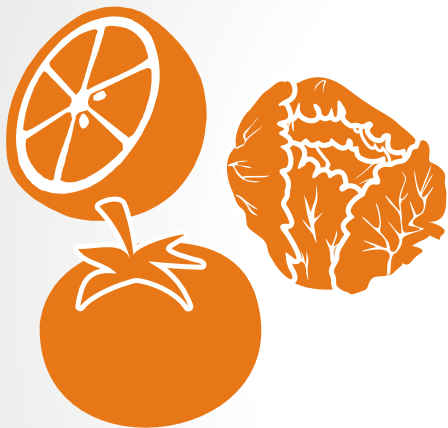
*8 copos*



**SAÚDE**

*para viver melhor*





**5 porções**

## **Alimentação**

Estudos científicos provaram que o risco dessas doenças diminui com o consumo diário de pelo menos 5 porções de frutas, verduras ou legumes. Esses alimentos podem ser distribuídos nas refeições diárias como neste exemplo:

- + café da manhã: uma banana
- + lanche da manhã: um pedaço de maçã
- + almoço: um pires cheio de alface
- + lanche da tarde: uma laranja
- + jantar: um tomate



✦ A proteção à sua saúde é tanto maior quanto maior for o consumo desses alimentos, trazendo impactos positivos porque: contribui para a diminuição do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, fornece vitaminas, minerais e fibras necessários para o pleno desenvolvimento e funcionamento do organismo e auxilia no controle do peso.

✦ A alimentação saudável deve saciar a fome e a sede, ser agradável ao olfato e ao paladar, além de proporcionar bem-estar. Não deve ser excessiva, nem conter elementos prejudiciais à saúde.

✦ Evite gorduras, principalmente as de origem animal, pois são muito calóricas, e o excesso de todas elas faz mal ao coração. Os doces devem ser reservados somente para ocasiões especiais.





5 porções

- + Consuma água em abundância.
- + Controle o sal na hora de preparar ou servir os alimentos, pois o sal em excesso faz mal para o estômago e faz subir a pressão.
- + Prefira os alimentos crus. Eles contêm mais vitaminas e minerais que os cozidos. Quando possível, utilize as cascas, talos e sementes.
- + Para manter sua saúde e economizar, compre frutas, verduras e legumes da época, pois são mais baratos e saborosos. Procure mantê-los frescos e bem lavados.



*30 minutos*



*5 porções*



*8 copos*



**SAÚDE**

*para viver melhor*

## Hidratação

- ✦ Lembre-se sempre de beber água, no mínimo 8 copos por dia.
- ✦ Cuide da qualidade da água que consome. Ela deve ser tratada, filtrada ou mineral.
- ✦ Não esqueça de manter sua caixa d'água sempre limpa.
- ✦ Aumente a quantidade se o clima estiver mais quente ou de acordo com a atividade física.



8 copos





**8 copos**

- + Beba água nos intervalos das refeições.
- + A maior parte do nosso corpo é feita de água. Ela é essencial para o bom funcionamento do nosso organismo.
- + Ofereça água para crianças e idosos ao longo do dia, eles precisam ser estimulados ativamente a ingerir água.



**viva**  **mais**

**+ bem-estar + saúde + disposição**

**Fontes:**

Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira – Promovendo a alimentação saudável, 2006

Ministério da Saúde. Análise da Estratégia global para Alimentação Saudável,

Atividade Física e Saúde, 2004

NUT/FS/UnB - ATAN/DAB/SPS. Obesidade e desnutrição

OMS. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde, 2003

Matsudo, Vítor. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia, 2005

Matsudo, Vítor. Exercícios acumulados funcionam?, 2005

Matsudo, Vítor. Andar: passaporte para a saúde!, 2006



Gerência de Promoção  
e Prevenção em Saúde

SAÚDE  
Secretaria da  
Saúde



[www.maringa.pr.gov.br](http://www.maringa.pr.gov.br)