



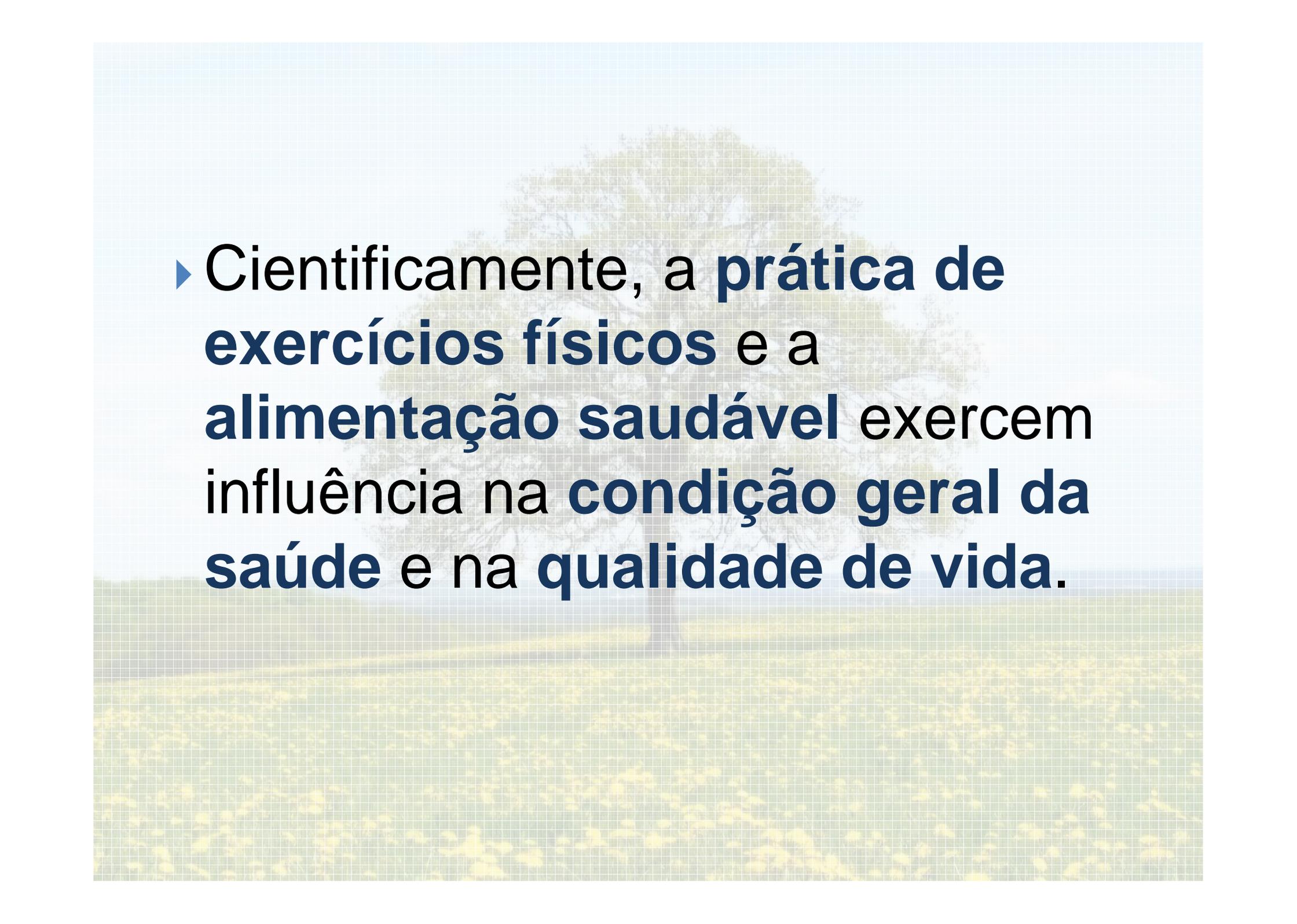
CENTRO PAULA SOUZA 40 ANOS
COMPETÊNCIA EM EDUCAÇÃO PÚBLICA PROFISSIONAL

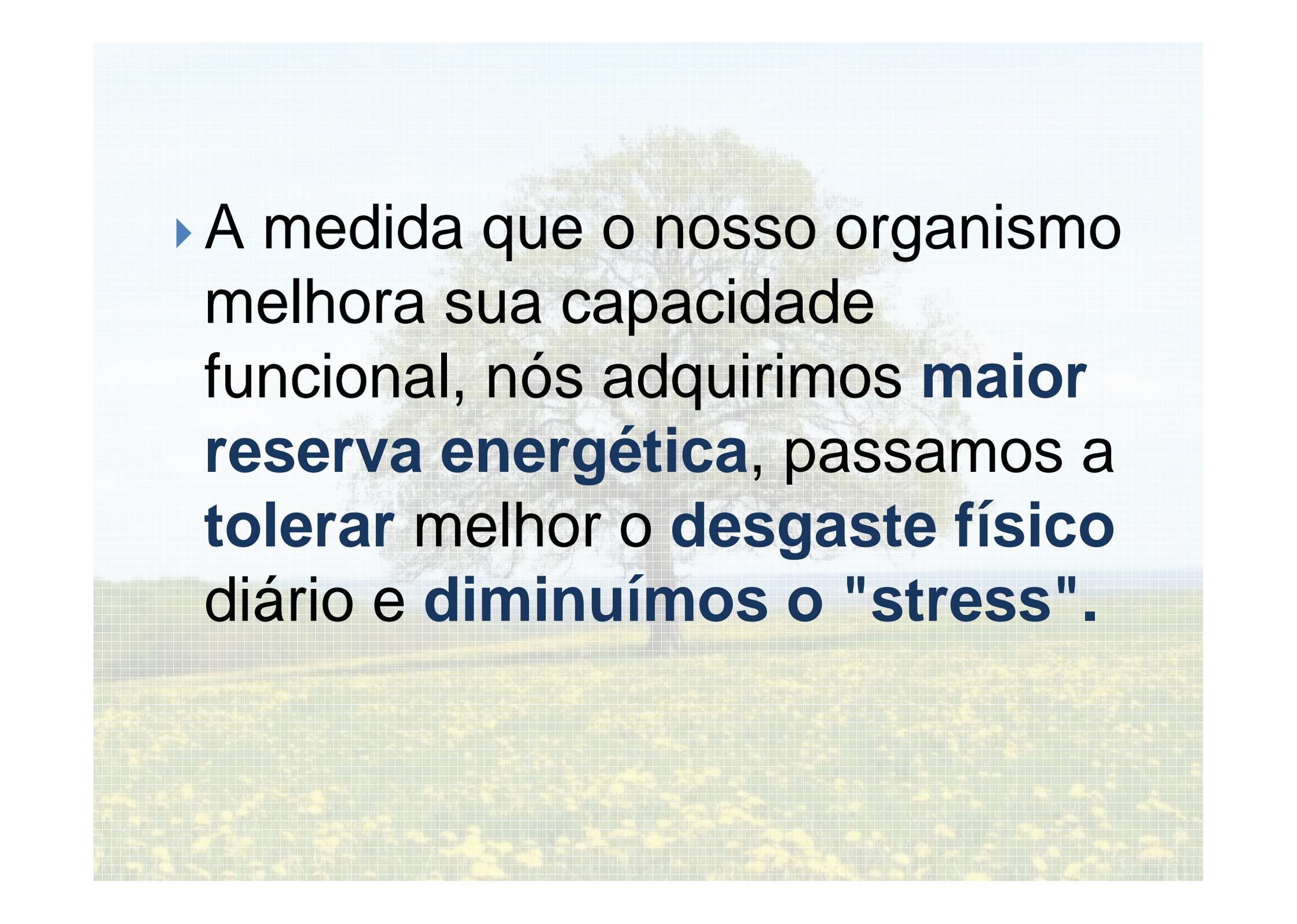


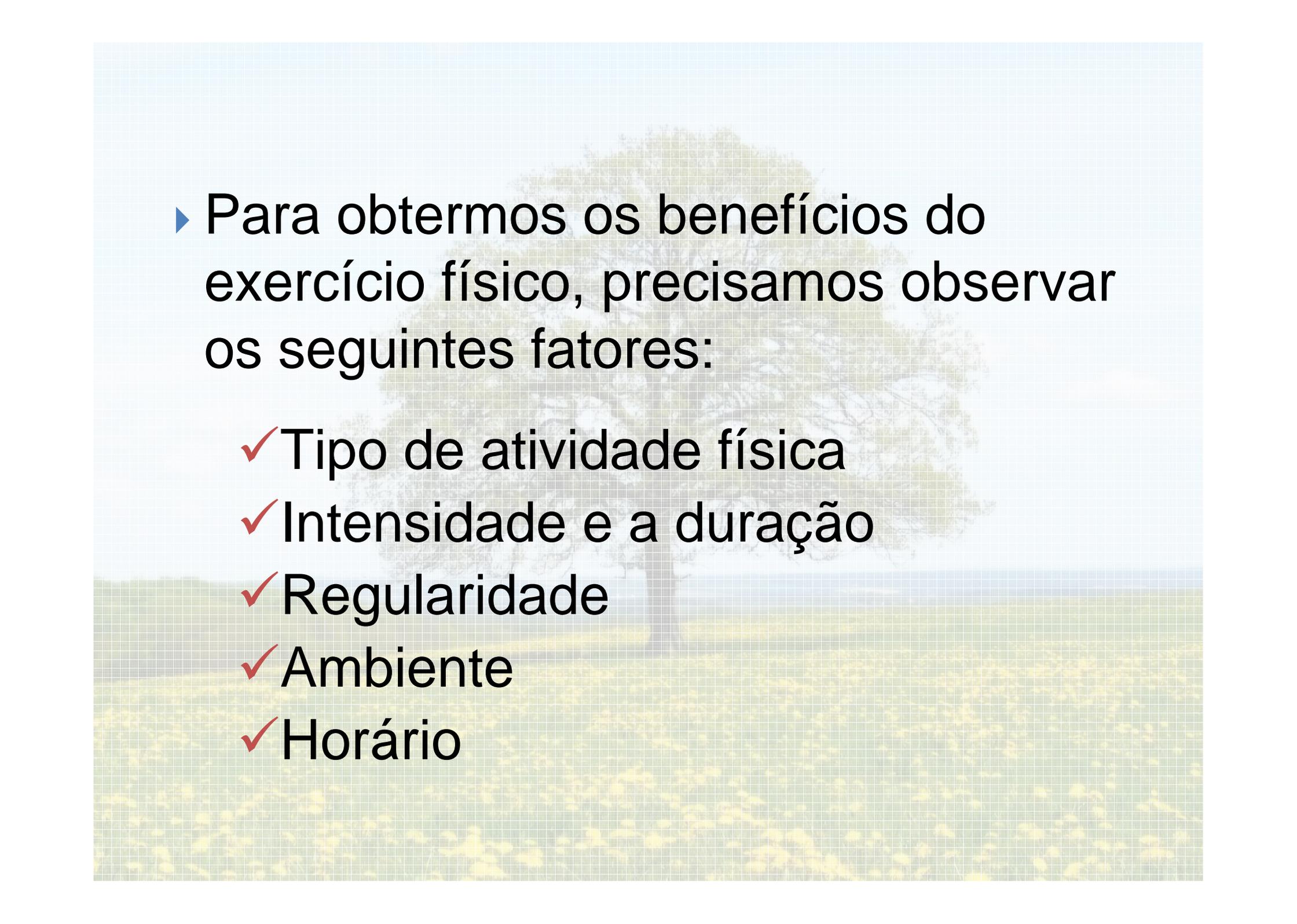
A large, leafy tree stands in a field of yellow flowers under a blue sky. The tree is the central focus, with its branches spreading out. The field is filled with small yellow flowers, and the sky is a clear, light blue. The overall scene is bright and natural.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

- 
- ▶ Cientificamente, a **prática de exercícios físicos** e a **alimentação saudável** exercem influência na **condição geral da saúde** e na **qualidade de vida**.

- 
- ▶ A medida que o nosso organismo melhora sua capacidade funcional, nós adquirimos **maior reserva energética**, passamos a **tolerar** melhor o **desgaste físico** diário e **diminuímos o "stress"**.

A large, leafy tree stands in the center of a field of yellow flowers. The background is a clear blue sky. The entire scene is overlaid with a light gray grid pattern.

▶ Para obtermos os benefícios do exercício físico, precisamos observar os seguintes fatores:

- ✓ Tipo de atividade física
- ✓ Intensidade e a duração
- ✓ Regularidade
- ✓ Ambiente
- ✓ Horário

Cuidados com a alimentação

- ▶ Evite alimentos gordurosos (carnes gordurosas, embutidos e frituras) pois eles deixam o sistema imunológico debilitado.
- ▶ Tome pelo menos 2 litros de água por dia, pois manter as vias aéreas úmidas afastam os vírus.

Para auxílio ao Sistema Imunológico

- ▶ É indicado que se aumente:
 - a quantidade de cebola e alho, pois possuem propriedades importantes para prevenir gripes e resfriados;
 - o consumo de iogurte natural, rico em lactobacilos;
 - o consumo de alimentos ricos em vitamina C, como kiwi, mamão, laranja, goiaba, tomate e folhas verdes escuras.

Outros Alimentos importantes

- ▶ Outros tipos de alimentos que devem compor sua dieta são:
 - ricos em betacaroteno (cenoura, laranja, damasco, beterraba, espinafre, mamão e couve) e em zinco (carnes vermelhas, fígado de boi e semente de abóbora);
 - fontes de ácido graxo ômega-3 (sardinha, atum, salmão, bacalhau, linhaça triturada etc);
 - cogumelo Shiitake e o gengibre possuem excelentes efeitos anti-viral.

Sugestões para aumentar a imunidade

- ▶ Procurar ter sono adequado e em horários regulares;
- ▶ Evitar uma perda de peso acelerada;
- ▶ Reduzir, a medida do possível, os níveis de estresse;
- ▶ Alimentar-se de forma balanceada com vitaminas e minerais;
- ▶ Evitar o treinamento excessivo e a fadiga crônica.

Comitê de Prevenção da Gripe Influenza A (H1N1)

Ana Elisa Artico - anaelisa.cps@gmail.com

André Müller - bioandre2002@yahoo.com.br

Elaine Piccino - elainepiccino@uol.com.br

Joyce Bartelega - jjbatelega@uol.com.br

Ívia Previtali - iviaprevitali@hotmail.com

Regina Helena R. Pinto – reginahelenarizzi@hotmail.com