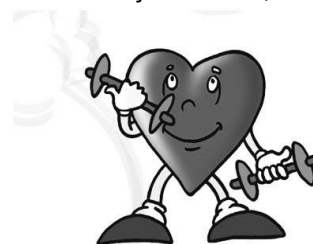


Um estilo de vida saudável melhora a sensação de bem-estar das pessoas e diminui o risco de doença.

O que deve fazer?

- Não fume, vai ver como se sente melhor. O tabaco faz mal à sua saúde e à das pessoas que estão à sua volta. Se tem tentado deixá-lo e não tem conseguido, não desanime. Recorra ao seu médico de família. Ele pode ajudá-lo.
- Faça uma dieta saudável e equilibrada. Consuma amiúde legumes, frutas e cereais; tente que o leite e derivados sejam meio-gordos. Cozinhe com azeite. Alterne durante a semana leguminosas, peixe, aves e ovos. Diminua o consumo de carnes vermelhas. Evite doces, produtos de pastelaria e confeitaria.
- Pratique exercício físico, pelo menos 3 vezes por semana. Se não realiza nenhum exercício, para começar aumente a sua atividade diária, suba escadas e caminhe sempre que seja possível.
- Se tem tendência a aumentar de peso, não se descuide porque é mais fácil emagrecer se tiver pouco peso a mais. Uma dieta adequada e atividade física regular ajudam-no a perder os quilos que tem a mais e a manter o peso ideal.
- O consumo excessivo de álcool prejudica a saúde. Não beba durante a gravidez. O álcool é a causa de muitos acidentes de viação; se tem de conduzir e bebeu álcool, não se arrisque.
- Evite o consumo de qualquer tipo de droga. A cocaína é muito destrutiva. Se é consumidor, recorra ao seu médico de família porque necessitará de ajuda para se desabituar. Não conduza se está sob o efeito de alguma droga.
- Apanhe sol de forma moderada. No Verão utilize cremes de proteção solar. Proteja especialmente as crianças.
- Se mantém relações sexuais que possam supor algum risco, tome medidas: utilize o preservativo.

- Utilize o cinto de segurança em todas as viagens de carro. Se circula de bicicleta ou de mota use o capacete. Em viagens longas descanse cada duas horas. Seja condutor, acompanhante ou peão, respeite de forma estrita as normas de circulação na via pública.
- Tenha cuidado com as tatuagens, acupuntura ou piercings. Assegure-se que os materiais utilizados estão bem esterilizados.
- Evite o stress, planeie com tempo as suas atividades e faça-as com tranquilidade. O seu coração vai-lhe agradecer.
- Durma cada dia o tempo necessário, pelo menos 7-8 horas.
- Faça coisas que lhe dão prazer, procure o lado positivo da vida. Não descuide o seu ambiente familiar, nem as suas amizades; mantenha as relações sociais, não se isole.



Quando consultar o seu Médico de Família ou o seu Pediatra?

- Se quer deixar de fumar, o seu médico pode ajudá-lo.
- Antes de dar início a uma dieta de emagrecimento ou de automedicar-se consulte o seu médico.

Onde encontrar mais informação?

<http://www.dgs.pt/>
<http://www.deixar.net/>