

Boletim de saúde

Como se manter saudável sem fugir do orçamento

Neste exato momento, muitos de nós estamos tentando achar meios de economizar. Mais do que nunca, é importante pensar na saúde.

Este Boletim de saúde lhe dará dicas simples sobre como se alimentar de modo saudável, manter-se em forma e lidar com o estresse.



Comer de modo saudável sem fugir do orçamento

Fast food não é a resposta para comer sem fugir do orçamento. Ter uma alimentação saudável reduz o risco de câncer,

doenças cardíacas, diabetes e obesidade. Você ainda pode ter uma alimentação saudável sem gastar muito dinheiro.

Veja aqui algumas dicas saudáveis e econômicas para começar:

- cozinhe e faça mais refeições em casa do que na rua;
- não vá ao supermercado quando estiver com fome;
- cultive seus próprios alimentos, como ervas e legumes;
- coma porções menores – você economizará e ficará mais saudável;
- experimente marcas de lojas;
- compre ao longo das paredes de supermercados – é lá que estão os alimentos saudáveis (frutas, legumes e verduras frescos e os laticínios).



Neste Boletim de saúde:

Como se manter saudável sem fugir do orçamento

- Alimentação saudável
- Dicas de como se exercitar
- Como lidar com o estresse

Dicas rápidas:

- procure exercitar-se de três a cinco vezes por semana por 30 a 60 minutos;
- o segredo para alimentar-se de forma saudável sem fugir do orçamento é passar um pouco mais de tempo na cozinha;
- o exercício é importante para a boa saúde e para manter um peso saudável.

Ao longo das paredes de supermercados você encontrará alimentos saudáveis, todos custando menos de US\$ 1,00 por porção, por exemplo:

- | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|-------------|
| • banana; | • beterraba; | • nozes; | • batata; |
| • semente de abóbora; | • aveia; | • espinafre; | • brócolis; |
| • leite; | • ovos; | • melancia; | • maçã. |

Fique ligado no Boletim de saúde

O PDPH distribui o Boletim de saúde aos líderes comunitários, que pode ser enviado por e-mail ou impresso em vários idiomas. Existe algum assunto relacionado à saúde sobre o qual você gostaria de saber mais? Diga-nos qual é.

Para obter mais informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone 215 685-6861 ou envie um e-mail para Marialisa.ramirez@phila.gov.

Mantendo a forma

Um bom exercício não significa que você precisa frequentar uma academia.

Você pode tentar outras dicas que economizarão tempo e dinheiro.

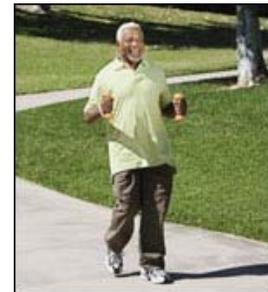
Aqui estão alguns itens que você talvez já tenha em casa e que podem ser usados como pesos – use a criatividade!

Faça os seus próprios pesos:

- latas de sopa cheias;
- garrafas de água cheias;
- jarras de leite ou suco de laranja;
- latas de tinta.

As dicas de exercícios abaixo são inteiramente gratuitas:

- dançar;
- correr no lugar;
- andar;
- pular corda;
- correr;
- usar a escada – um step gratuito;
- exercícios nas cadeiras – levantamento de pernas durante os comerciais de TV;
- trabalho doméstico – resultado final: uma casa limpa e você mais saudável;
- usar a escada em vez do elevador;
- brincar com os seus filhos.



LEMBRETE IMPORTANTE

Brincadeiras de verão, festas e churrascos comunitários – diversão ao sol!

O calor intenso pode causar doenças e até a morte. Quando estiver muito quente, procure ficar dentro de casa e ligar o ar-condicionado ou o ventilador. Beba muita água e evite álcool, cafeína (café) ou açúcar em excesso. Se tiver que sair, use um chapéu e um bloqueador solar.

Não se esqueça dos seus animais de estimação! Verifique se eles também têm bastante água.

Dica: se faltar energia elétrica ou você não tiver um ar-condicionado, fique no andar mais baixo da casa, protegido do sol.

Controle do estresse

Às vezes pode ser difícil manter-se calmo e relaxado. Algumas vezes é difícil encontrar formas de aliviar o estresse.

Mas é importante fazê-lo, pois a sua saúde depende disso.



Sintomas comuns de estresse:

- dor de cabeça;
- tristeza;
- dificuldade para dormir;
- raiva;
- dores nas costas;
- dores no peito;
- dor de estômago;
- preocupações;

- comer demais ou não comer nada;
- concentrar-se em problemas.

Todo mundo sente estresse. Perder-se enquanto está dirigindo ou perder o ônibus pode provocar estresse. O estresse afeta o seu corpo. Não permita que o estresse o deixe doente!

Como posso lidar com o estresse?

- **Relaxe** – é importante descontraír.
- **Arrume tempo para você** – é importante cuidar de si.
- **Durma** – dormir é uma ótima forma de ajudar o corpo e a mente.
- **Alimente-se corretamente** – extraia energia das frutas e legumes.
- **Movimente-se** – exercícios ajudarão a aliviar a tensão muscular e também a melhorar o humor!
- **Tenha um passatempo** – faça algo que lhe dê prazer, como tricô ou arte e artesanato.
- **Não lide com o estresse de formas que não sejam saudáveis** – isso inclui beber álcool demais, usar drogas, fumar ou comer excessivamente.