Departamento de Saúde Pública da Filadélfia

Volume 1, edição 2

Primavera de 2008

Boletim de saúde

Você quer ser um perdedor?

Você quer perder peso? Muito provavelmente, a resposta é sim, pois duas em cada três pessoas pesam mais do que gostariam. Mas, como podemos nos livrar desses quilos a mais sem passar fome?

Ter um plano pode ajudar. As pessoas que têm sucesso na perda de peso não pulam refeições - elas fazem três refeições por dia e, freqüentemente, um pequeno lanche. Para isso, é necessário planejar. Isso significa saber quando você vai comer e seguir esta programação. Por exemplo, você pode tomar o café-da-manhã às 7 ou 8 horas e depois almoçar entre 12 e 13 horas, fazendo um pequeno lanche no final da tarde e jantar às 18 ou 19 horas. Uma programação como essa faz com que você coma a cada poucas horas para que você nunca fique com muita fome.

Em seguida, vem a questão do que comer. A maioria das pessoas sabe o que significa comer alimentos saudáveis e menos gordurosos e mais frutas, vegetais e grãos integrais. Mas o segredo mais importante para perder peso é o quanto (tamanho das porções) nós comemos. Por exemplo, um punhado de uvas (cerca de 30) tem apenas 120 calorias, mas uma libra (450 gramas) de uva tem 320 calorias. Portanto, comer grandes quantidades até mesmo de alimentos saudáveis não é uma boa idéia.

Uma maneira fácil de saber o tamanho saudável de uma porção é usar suas mãos. A quantidade de alimento que você consegue colocar na palma da mão é uma boa medida de uma porção saudável. Usar sua mão como ferramenta de medida também pode ser útil quando comer guloseimas como salgadinhos ou biscoitos.

Obviamente, usar a palma da sua mão não funciona para líquidos. Veja algumas dicas para bebidas: 100% de suco de fruta - ½ copo é uma porção; evite as garrafas de 12 a 16 onças (350 ml a 500 ml). Refrigerantes, ponches de frutas, energéticos, chás gelados adoçados - todos são carregados de açúcar. *Água - sempre a melhor opção*! Se você não gosta de água, experimente bebidas dietéticas.

Para saber mais sobre alimentação saudável, entre em contato com Brenda Lazin pelo e-mail brenda.lazin@phila.gov ou ligue para 215-685-5237.

Fique ligado no "Boletim de saúde"

Este boletim informativo tem dicas e novidades para ajudá-lo a manter a saúde. O "Boletim de saúde" é publicado quatro vezes por ano, ou mais, caso haja uma situação especial.
Há um assunto de saúde sobre o qual você gostaria de saber mais? Diga-nos.
Para obter mais informações sobre o recebimento do "Boletim de saúde", entre em contato com Deborah Knorr pelo telefone 215-685-6459 ou pelo e-mail deborah.knorr@phila.gov.

Faxina de primavera para o meio ambiente

A primavera já chegou! É hora de pensar sobre a faxina de primavera em sua casa E no meio ambiente!

Muitas pessoas estão começando a entender que o ambiente da Terra está mudando. O nosso clima também está. Na Filadélfia, os verões estão ficando cada vez mais quentes. Isso significa que mais pessoas terão estresse por calor e insolação. Devido a altas temperaturas e a poluição, pessoas alérgicas estão apresentando piora nos sintomas.

Então, o que podemos fazer? Todos nós podemos fazer escolhas melhores para o meio ambiente e melhores para nossa saúde. Veja algumas medidas que podem ser tentadas:

Locomova-se de maneira diferente - em vez de usar o seu carro, vá a pé, de bicicleta, use transporte solidário ou o transporte público.

Alimente-se de maneira diferente - tente comer menos carne e compre frutas e vegetais cultivados nas redondezas.

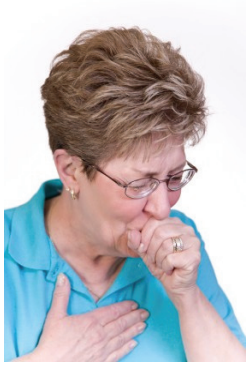
Deixe sua casa e seu trabalho verdes – use menos água, recicle o lixo e apague as luzes quando não estiver no recinto.

Quer mais fatos e dicas de saúde?
Dê uma olhada no nosso site:
www.phila.gov/health

Respire melhor

Pólen. Poeira. Pêlos. Fumaça de cigarro.
Você respira esses itens todos os dias? Bem, para alguns de nós, isso pode não ser um grande problema de saúde. Mas, para algumas pessoas que têm asma, qualquer um desses itens pode provocar uma crise.

Como uma em cada oito crianças na Filadélfia tem asma, essa é uma questão importante para todos nós.



A asma é uma doença do pulmão. É freqüentemente vista em crianças, mas os adultos também têm asma. Não há cura para essa doença, mas ela pode ser controlada. Pessoas que têm a asma sob controle podem levar uma vida saudável e ativa.

Se alguma coisa atacar seus pulmões, uma pessoa com asma tosse, respira com dificuldade e sente um aperto no peito. É por isso que se vê pessoas asmáticas com a mão no peito ao tossirem.

Algumas das causas de uma crise de asma são ácaros, fumaça de cigarro, animais com pêlos ou penas, exercícios intensos, mudanças climáticas, pólen, grama recém-cortada e baratas. Se você tem asma, deve tentar ficar longe dessas coisas.
Se você passa tempo com alguém que tenha asma, tente ajudá-lo a evitar essas coisas.

Se você ou seu filho tem asma, pense sobre as coisas que causam suas crises de asma. Peça ao seu médico um plano de ação contra a asma. Seu médico pode lhe dar idéias sobre como se manter afastado dessas coisas.