



## A SAÚDE DO CORPO

### O que beneficia a saúde

#### Higiene pessoal

- Tomar banho diariamente.
- Lavar as mãos antes do contacto com os alimentos e quando se utiliza o quarto de banho.
- Lavar os dentes depois das refeições.
- Usar roupa limpa e pouco apertada.

#### Alimentação

- Fazer uma alimentação variada e equilibrada, de acordo com a Roda dos Alimentos.
- Não passar mais de três horas sem comer.
- Mastigar bem os alimentos.
- Tomar sempre o pequeno almoço.
- Beber bastante água ao longo do dia.
- Evitar o excesso de açúcar (doces e refrigerantes), de sal e de gorduras.
- Não consumir bebidas alcoólicas.
- Não fazer esforços exagerados, tomar banho de água fria ou ingerir alimentos gelados durante a digestão.

#### Ar puro

- Evitar ambientes poluídos e respirar o ar puro dos montes, campos e jardins, com mais oxigénio e menos gases poluentes.
- Renovar o ar das nossas casas, abrindo as janelas com frequência.
- Não fumar.

#### Exposição moderada ao sol

- Fortalece os ossos.
- Estimula a circulação sanguínea.
- Faz com que o organismo produza a vitamina D.

#### Exercício físico

- Aumenta a força muscular e diminui a massa gorda.
- Melhora a função imunitária, reduzindo os riscos de doença.
- Atrasa o envelhecimento...

### O que prejudica a saúde

#### Falta de higiene pessoal

Aumenta o risco de contrair doenças provocadas por micróbios (vírus e bactérias), doenças de pele...

#### Má alimentação

Pode provocar: obesidade, anorexia, colesterol elevado, diabetes, cáries...

#### Consumo exagerado de álcool, tabaco e outras drogas

Criam dependência física e provocam doenças graves em vários órgãos:

cancro do pulmão, cirrose hepática, pedras nos rins, doenças cerebrais...

#### Poluição

Pode provocar doenças respiratórias, como a asma ou a bronquite.

#### Falta de exposição ao sol

Aumenta o risco de contrair várias doenças, especialmente dos ossos.

#### Exposição exagerada ao sol

Provoca o envelhecimento precoce da pele, queimaduras solares e pode provocar cancro da pele.

#### Sedentarismo

A falta de exercício físico provoca a perda de flexibilidade, de força muscular e aumenta o risco de doença.