

ALIMENTAÇÃO NA MELHOR IDADE: HÁBITOS E VITAMINAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Não é novidade que se alimentar de forma saudável é um dos segredos para manter a saúde em dia, e é na terceira idade que esses cuidados devem ser redobrados. Nesta fase da vida o organismo sofre modificações funcionais e bioquímicas e a falta de uma alimentação saudável pode contribuir, de forma significativa, para incapacidade física, morbidade e mais precisamente desnutrição.



1 - vitamina D

A vitamina D atua como um relevante regulador do metabolismo ósseo. A principal fonte dessa vitamina se dá por meio das exposições solar em uma certa hora do dia. Alguns alimentos também possuem uma grande fonte de vitamina D, como no caso dos peixes gordos como salmão, atum, cavala, arenque e sardinha, gema de ovo, leite, fígado bovino e cevada.

2 - Potássio

Normalmente é encontrado em todos os alimentos de origem vegetal. Sua função crucial é a contração dos músculos esqueléticos. A vitamina é benéfica para uma digestão normal e é de grande relevância para o desempenho adequado das células. O potássio é encontrado nos seguintes alimentos: bananas, sucos cítricos (limão e laranja), abacate, melão, tomate, batata, feijão, salmão e bacalhau.

3 - Ferro

Responsável pelo fornecimento de energia e eficaz na formação de hemoglobinas, o ferro pode ser encontrado em alguns alimentos como: carne em geral, gema de ovo, melão, banana, leguminosas, verduras (agrião e espinafre) e cerejas.

4 - Cálcio

É um dos mais importantes minerais para o corpo humano, e está presente nos dentes e nos ossos. A vitamina estimula a circulação sanguínea e juntamente com a vitamina K, estimula na coagulação do sangue. O cálcio influencia nos níveis do sistema nervoso, ajudando no processo de contração e relaxamento dos músculos. A vitamina pode ser encontrada em vários alimentos como: leite e derivados, brócolis, agrião, couve, espinafres, alface, figos, aveia, batata-doce, amêndoas.

5 - Zinco

O zinco é um dos minerais mais poderosos e seus benefícios despertam cada vez mais o interesse de pesquisadores. Ele pode prevenir o Alzheimer e espantar a depressão, beneficiando o sistema cardiovascular, combate a diabetes, melhora a cicatrização, aumenta a imunidade, protege contra a pneumonia, auxilia durante a gravidez. A vitamina está presente nos seguintes alimentos: carnes vermelhas, fígado, ostras, aves, peixes, leite, ovos, cereais, integrais em geral.

PRESTAÇÃO DE CONTAS I.P.M.P.G.

| Relatório Sintético de Receitas e Despesas - 5º Bimestre/2019 (SETEMBRO E OUTUBRO) | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Descrição | Acumulado no bimestre |
| I - RECEITAS | |
| CONTRIBUIÇÕES E OUTRAS | 20.013.721,66 |
| RECEITA DE VALORES MOBILIÁRIOS | 0 |
| TOTAL DE RECEITAS | 20.013.721,66 |
| II - DESPESAS | |
| FOLHAS PAGAMENTO - (INATIVOS E PENSIONISTAS) | 15.010.374,41 |
| ADMINISTRATIVAS E OUTRAS | 577.683,96 |
| TOTAL DE DESPESAS | 15.588.058,37 |
| III - RESULTADO NO BIMESTRE - (RECEITAS - DESPESAS) | 4.425.663,29 |
| IV - SALDO FINANCEIRO | 937.838.760,71 |

PARA FAZER USO DE TODAS AS VITAMINAS APRESENTADAS É IMPORTANTE O ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DA ÁREA DA SAÚDE, PARA QUE SEJA REALIZADA UMA DIETA BALANCEADA, ESPECÍFICA PARA CADA PESSOA. POR QUE TANTO A FALTA QUANTO O EXCESSO DE VITAMINAS, SÃO PREJUDICIAIS A SAÚDE.

EXPEDIENTE O Informe IPMPG é uma publicação do Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) dirigida ao funcionalismo público. A entidade está localizada na Rua Jaú, n° 880, 5° andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500

IPMPG É PREMIADO PELA EXCELÊNCIA NA GESTÃO



O Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) foi premiado no 10º Prêmio ANEPREM de Boas Práticas de Gestão Previdenciária, "O Oscar da Previdência". A premiação ocorreu em Maceió (Alagoas), em novembro, e a autarquia se destacou nas categorias de Governança e Inovação.



INFARTO: COMO EVITAR

Doenças com características vasculares como o infarto podem ser evitadas quando se tem um estilo de vida saudável, tanto no quesito alimentação quanto na prática contínua de uma atividade física. Outro elemento fundamental é a eliminação de vícios como parar de fumar e consumir bebida alcoólica moderadamente.



CONFIRA ABAIXO ALGUMAS DICAS PARA EVITAR O INFARTO.

1- Não fumar ou frequentar lugares com a indicação de fumaça no ambiente

Mesmo com as campanhas realizadas pelo Ministério da Saúde sobre as consequências do vício de fumar, é sempre bom ressaltar que alguns produtos químicos do tabaco são capazes de danificar o coração e os vasos sanguíneos, estreitando as artérias, podendo levar a um infarto. Outro ponto crucial é a fumaça produzida pelo cigarro, o monóxido de carbono, substitui parte do oxigênio no sangue, que aumenta a pressão arterial, os batimentos cardíacos, que forçam o coração a trabalhar mais para produzir oxigênio suficiente.



2- Praticar uma atividade física regularmente



A regularidade de uma atividade como caminhar de 2 ou 3 vezes na semana colabora para controlar a melhoria da circulação sanguínea, o que tende a reduzir a pressão, colesterol, diabetes altos. Outras atividades como faxina, subir ou descer escadas, também colaboram na redução do risco de doenças cardiovasculares.

3- Por uma alimentação saudável

Uma alimentação saudável pode prevenir doenças como infarto e AVC. Assim, é relevante que se evite ou diminua o consumo de alguns alimentos. Confira abaixo os alimentos que **devem ser evitados**:

- Carnes vermelhas, queijos gordos;
- Molhos, embutidos;
- Frituras, doces; Refrigerantes, temperos, margarina.



Entretanto, deve-se aumentar o consumo de:

- Frutas, vegetais;
- Soja, linhaça, abacate;
- Peixes, como salmão ou cavala;
- Nozes, azeitonas, azeite de oliva.



4- Beba moderadamente

Como já foi citado, beber moderadamente não prejudica a saúde. No entanto, é conveniente que os homens bebam até 2 copos de 100 ml de álcool por dia, durante as principais refeições. Para as mulheres essa recomendação se reduz pela metade, sendo aceitável o consumo de 100 ml por dia. As bebidas brancas (cachaça, vodka, tequila, rum, whisky, licor e gim, entre outras) não são recomendadas, e deve-se optar pelo vinho tinto, uma vez que ele contém resveratrol, que até faz bem à saúde. É importante salientar que o consumo regular de bebidas deve ser autorizado por um médico.



5 - Por um peso ideal

O peso em excesso pode contribuir para uma pressão alta, colesterol ou diabetes, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Assim, mesmo uma pequena perda de peso pode contribuir para a diminuição da pressão alta, colesterol ou diabetes. É sempre necessário fazer o controle de peso com um profissional.



6 - Controle da pressão arterial, colesterol e diabetes

A pressão, colesterol e a diabetes altos podem danificar o coração e os vasos sanguíneos, aumentando o risco de desenvolver o infarto, AVC ou insuficiência cardíaca. Por isso, é importante manter sempre a pressão arterial, o colesterol e a glicemia normais. Quem tem uma pressão, colesterol e diabetes elevados deve sempre procurar um profissional médico para que esses índices possam ser regulados.

7 - Dormir bem

Quem dorme bem não tem risco de desenvolver obesidade, hipertensão arterial, infarto, diabetes ou até uma depressão. Os médicos recomendam que os adultos devem dormir de sete a oito horas de sono por noite, sempre no mesmo horário. Por outro lado, o estresse faz com que o coração bata mais rápido, aumentando o número de batimentos cardíacos por minuto e fazendo com que as artérias e as veias fiquem mais endurecidas, diminuindo assim o fluxo de sangue. O importante é evitar o estresse, recorrendo a técnicas e exercícios de relaxamento como por exemplo o yoga.