

Reportagem Especial

BEM-ESTAR

Brincadeiras ao sol para crianças

Para ter uma vida sem doenças é preciso começar desde cedo. Por isso, médicos conversaram com **A Tribuna** para revelar segredos das crianças saudáveis. Brincar ao sol e conviver bem com a família são alguns dos hábitos indicados.

Segundo o pediatra Valmin Ramos, a criança precisa ter uma mente saudável. "Para isso, a casa não pode ter muitas brigas e confusões. A família deve ter estrutura e cuidar da criança para ela se sentir amada."

A brincadeira fora de casa também contribui para uma vida saudável. "Além de socializar com outras crianças, a exposição ao sol em horário adequado é importante, porque é grande fonte de vitamina D."

O pediatra e presidente do Hospital Infantil Sabará, em São Paulo, José Luiz Setubal, frisou que, ao brincar muito dentro de casa, a criança usa muito o computador, televisão e jogos eletrônicos.

"Com isso, há redução de atividades físicas, essenciais para todos. Fora isso, é necessário sempre ter o calendário de vacinação em dia e criar nela o hábito de lavar as mãos, pois evita infecções."

Depois de um ano de idade, é necessário um prato bem colorido.

"Não adianta transformar o horário da refeição, que deveria ser

prazeroso, em campo de batalha, porque a criança não quer comer verdura. Os pais precisam dar exemplo ao comer bem e desde cedo é necessário tratar a obesidade como doença e os alimentos como remédio e prevenção."

A endocrinopediatra Nadia Kleine disse que é necessário fazer um bom pré-natal, que ajuda a evitar infecções durante a gravidez. Quando o filho nasce, a amamentação pelo menos até os seis meses é fundamental devido aos nutrientes e por formar o sistema imunológico do bebê.

Outro segredo é o sono de qualidade. O ideal é dormir a partir das 19 horas. "O sono ajuda na produção de hormônios, como o cortisol, que melhora a imunidade. A recomendação é de cerca de 10 horas de sono. Se a criança não dorme bem, tem mais risco de ficar obesa por não ter cortisol e compensa a falta em carboidrato e chocolate."

“É necessário tratar a obesidade como doença e os alimentos saudáveis como remédio e prevenção”

José Luiz Setubal, pediatra

CUIDADOS EM FAMÍLIA



Dieta e bicicleta para emagrecer

Uma das atividades que a estudante Ana Clara Barros, 8, gosta de fazer é andar de bicicleta com a mãe Patrícia Barros, 39, professora. Patrícia buscou ajuda médica

para a filha, pois Ana estava com sobrepeso. "Ela emagreceu, reduziu taxas de glicose e colesterol. Ela fez reeducação alimentar e também faz ginástica rítmica."

OS HÁBITOS IDEAIS

Tomar banho frio

> **A ÁGUA FRIA** estimula a produção de endorfina, substância do prazer. Ela melhora a circulação sanguínea, a pressão arterial e dá mais ânimo.

Evitar ficar sentado

> **EVITAR** ficar muito tempo sentado, pois altera o metabolismo e influencia colesterol e pressão. Faça alongamento.

Trocar roupas de cama

> **AS ROUPAS DE CAMA** devem ser trocadas ao menos duas vezes por semana. Isso porque há a descamação da pele e do cabelo, que são alimentos para ácaros da poeira.



Cápsulas

Para retirar radicais livres do organismo que surgem com o sol e levam ao envelhecimento precoce, a empresária Helia Dórea, 42, começou a tomar cápsulas de extrato de plantas. "Tomo durante metade do ano e senti que a pele teve uma tonalidade bacana. Também faço exercícios."

Consumir ovo

> **OOVOPODE** ser consumido com moderação, por causa do colesterol da gema. Mas dois ovos por semana auxiliam na prevenção de doenças, como demência senil. É fonte de vitaminas.

Controlar uso de roupa íntima

> **ficar sem calcinha** ou cueca de vez em quando, como na hora de dormir, ajuda a evitar infecções do trato urinário e candidíase.

Evitar som alto

> **O IDEAL É USAR** fones na metade do volume, para evitar lesão no ouvido interno e surdez irreversível.

Ter cuidado com a pele

> **ANALISE TODO** mês sua pele no espelho, para ver se há novas pintas. Vá ao dermatologista todo ano.

Beber vinho

> **EM DOSES PEQUENAS** (uma taça ao dia), é benéfico para a saúde, pois melhora o colesterol e é protetor celular, além de ter substâncias antioxidantes.

Evitar consumo de enlatados

> **ALIMENTOS ENLATADOS** e industrializados têm conservantes. Os embutidos são cancerígenos.

Ingerir magnésio

> É **ANTIOXIDANTE**, anti-inflamatório, ajuda a evitar arritmias e morte súbita. É encontrado em amêndoas, nozes, chocolate, banana e folhas.

Retirar maquiagem

> **DEVE SER HÁBITO** sempre retirar a maquiagem, pois ela pode causar irrita-



Mudança de vida

Depois que a jornalista Jane Mary Abreu, 59, passou a fazer ioga, prática que envolve exercício físico, meditação e respiração, ela reduziu seu estresse e insônia. "Me tornei outra pessoa. A ioga foi a melhor coisa que aconteceu na

minha vida. Aprendi que o correto é respirar pela barriga, para acalmar e meditar. A respiração é como a alquimia da felicidade. Não há problema que resista a 10 respirações profundas. Respirar levantando os ombros dá mais ansiedade."

ções e até problemas oculares. Deve-se lavar o rosto de manhã e de noite.

Atenção à proteção solar

> **USAR TODO DIA**, com fator 40 no rosto e 30 no corpo e recolocar a cada 3h. Se possível, ingerir cápsulas no verão que varrem radicais livres das células e evitam envelhecimento precoce.

Ter horários regulares

> **TER O MESMO HORÁRIO** para acor-

dar, comer, fazer exercícios e dormir, por exemplo, são essenciais para o equilíbrio do organismo.

Praticar meditação

> **AJUDA** a ficar mais atento, reduz estresse, alivia dores e melhora o sistema cardiovascular. Com 15 minutos ao dia, uma prática simples é sentar confortavelmente, com coluna e cabeça alinhadas, e se atentar por alguns minutos na respiração.

Não pode faltar

Alimentos indispensáveis para uma vida saudável



KIWI

O consumo de três frutas ao dia pode reduzir a pressão arterial, quando levemente alterada.



CHIA

Promove saciedade, auxilia na redução do colesterol e reduz a formação de coágulos sanguíneos.



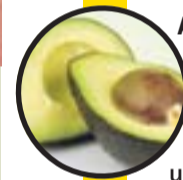
PÃO FUNCIONAL

Grande quantidade de fibra que ajudam o intestino a funcionar e nutrientes necessário para o organismo.



CHÁ VERDE

É antioxidante, auxilia na redução do colesterol e é levemente laxante. Ainda acelera o metabolismo.



ABACATE

Ajuda a baixar a taxa de cortisol, que é o hormônio do estresse. Deve ser consumido um quarto todo dia.



ROMÃ

Tem ação antioxidante, auxilia na redução dos triglicerídeos e também aumenta o bom colesterol.



MELANCIA

Tem pouca caloria e diminui a formação de placas de gordura nos vasos. Comer nos intervalos das refeições.



CEBOLA

Melhora o desempenho músculo-esquelético, o desempenho intelectual, regenera a pele e é antioxidante.



AVEIA

Dá energia ao organismo, tem fibras, reduz colesterol, a taxa de açúcar no sangue e diminui risco de câncer.



CAFÉ

Bastam duas xícaras ao dia: tem baixa caloria, aumenta a imunidade e previne a depressão.



ALHO

Reduz colesterol total, o risco de infecções e ativa o sistema imunológico. Preferir alho orgânico.



RÚCULA

Além de vitaminas e sais minerais, tem ômega 3, que atua na redução da inflamação e no risco de gastrite.