



**DIA  
MUNDIAL**

**da** *Saúde*

*7 de abril*





*Prepare-se para  
viver Mais e Melhor!*

**07 DE ABRIL**

**É o DIA MUNDIAL DA SAÚDE!**

**Oferecemos como presente um guia prático  
para você, policial militar, e sua família  
terem uma longevidade saudável!**

**O que você tem feito para ter uma vida repleta de  
Energia e Saúde???**



*Diretoria de Saúde: cuidando de quem faz de Minas  
o Estado mais seguro para se viver.*



Desenvolvemos hábitos quando temos propósitos, objetivos, motivações ou interesses específicos que nos geram prazer ao realizá-los.

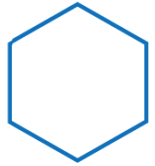
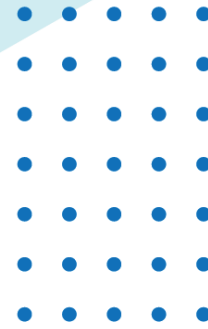
O ideal é que essa rotina seja leve, prazerosa e equilibrada. Inicie devagar, inclua pequenos hábitos positivos e, aos poucos, vá introduzindo novos. O importante é se esforçar para ter constância e disciplina até que o novo hábito se torne rotina.

**Aqui estão algumas dicas importantes para que você e sua família tenham uma *QUALIDADE DE VIDA MELHOR!***

## EQUILIBRANDO O TRABALHO / DESCANSO E LAZER

- Ao acordar respire e agradeça pelo seu dia;
- Pise descalço na grama e sinta a energia vinda da natureza;
- Alimente-se calmamente saboreando o alimento;
- Pratique meditação. Inicie com 3 minutos. Existem vários aplicativos gratuitos.





## **POR QUÊ É IMPORTANTE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS?**

### **NÍVEIS REGULARES E ADEQUADOS DE ATIVIDADE FÍSICA:**

- Melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- Aumentam a saúde óssea;
- Reduzem o risco de quedas;
- São fundamentais para o balanço energético e controle de peso.

**PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE REDUZ EM 14% OS RISCOS DE UM ATAQUE CARDÍACO.**



## RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE:

- Duração: 150 a 300 minutos/semana (pelo menos 30 minutos, realizados em 5 dias por semana);
- Frequência: no mínimo 5 vezes por semana, se possível todos os dias;
- Forma de realização: a atividade física pode ser feita de forma contínua ou acumulada.

### VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM SARCOPENIA???

É uma síndrome caracterizada pela perda de massa muscular associada à perda da força muscular e redução do desempenho físico, provocada pelo processo de envelhecimento, o que pode aumentar as chances de quedas, riscos de lesões e fraturas.



Exercícios físicos funcionam como uma reserva de saúde para a velhice e são fundamentais para a prevenção e tratamento da Sarcopenia.

Exercitar-se fisicamente e seguir uma dieta equilibrada, rica em proteínas com orientação profissional adequada, são os meios mais eficazes de prevenir ou minimizar a Sarcopenia.

**HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E ANTI-INFLAMATÓRIA, PODEM ESTIMULAR A PRODUÇÃO DE “HORMÔNIOS DA FELICIDADE” COMO ENDORFINAS, DOPAMINA E SEROTONINA.**



# CUIDADOS COM O SONO

## DICAS DE HIGIENE DO SONO:

- Tomar sol pela manhã auxilia na regulação do horário do sono;
- Ao anoitecer diminua as luzes da casa, dos aparelhos eletrônicos, evite o uso de telas e opte por ler um livro;
- Tome um chá calmante (camomila, capim limão ou melissa), coloque uma música tranquila, mentalize positividade e permita ter um sono reparador;
- Tome um banho morno;
- Mantenha um período regular de sono. Procure dormir e acordar sempre no mesmo horário, independente de ser fim de semana ou feriado;
- Evite “sonecas” após às 15h;
- Evite levar problemas pessoais para a cama. Se estiver ansioso ou preocupado, procure outro ambiente da casa e realize uma atividade relaxante antes de dormir.





## PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Existem alguns fatores de risco que, quando presentes, aumentam as chances de doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio (ataque cardíaco) e o acidente vascular cerebral (derrame cerebral).

Alguns desses fatores não têm como serem modificados: idade, sexo, história de doença cardíaca na família. Porém, existem outros que você pode mudar: fumo, alimentação inadequada, obesidade, falta de exercícios físicos, colesterol alterado, diabetes, pressão alta e estresse.

Não é o coração que mata, e sim alguns hábitos que você pratica no dia a dia que maltratam sua saúde, sobretudo seu coração.





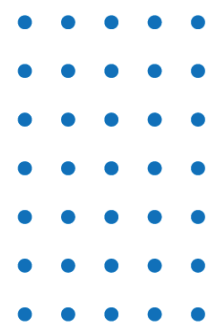
## PRATIQUE ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Cada alimento desempenha uma função em nosso organismo. Não existe alimento completo, e, por isso, precisamos comer diariamente uma variedade de alimentos e em quantidades adequadas. Lembre-se que, tão importante quanto a qualidade dos alimentos é a sua quantidade: pequenas quantidades de alimentos “proibidos” podem ser ingeridas de vez em quando, mas muito cuidado com a quantidade, mesmo dos alimentos “saudáveis”. Fuja das lanchonetes “fast food” e dos alimentos com gorduras saturadas.

- Ingerir frutas, verduras e legumes diariamente diminui em 30% as chances de infarto;
- Beba no mínimo 2,0 litros de água por dia;
- Mastigue bem os alimentos;
- Cuide da saúde do seu intestino: ele produz grandes quantidades de serotonina;
- Evite açúcares, carboidratos refinados, gorduras saturadas, refrigerantes, bebidas alcoólicas, alimentos industrializados, excesso de sal e o consumo exagerado de leite, pães e massas.







## CONSUMA MAIS:

- Oleaginosas: Nozes, pistache, amêndoas, castanha de caju, castanha do pará, macadâmia;
- Alimentos ricos em triptofano: Peito de frango, ovos, peixes, peru, mel;
- Alimentos antioxidantes: Frutas vermelhas, abacate, brócolis, couve-flor, berinjela;
- Alimentos ricos em magnésio: Abacate, sementes de abóbora/gergelim, chocolate amargo;
- Alimentos ricos em vitamina C: Acerola, caju, mamão papaya;
- Vegetais de cor verde escura, ricos em minerais, fibras e vitaminas: Couve, taioba, espinafre, ora-pro-nobis;
- Proteínas: Frango, queijo, ovos, carnes, proteína vegetal de arroz, ervilha, amêndoas.

## VOCÊ SABIA QUE VEGETAIS E CEREAIS TAMBÉM SÃO FONTES DE PROTEÍNA???

- Quinoa, tofu, grão de bico, ervilha, lentilha, feijão, chia, ora-pro-nóbis, levedura nutricional, aveia, gergelim, brócolis, espinafre.

## ESTILO DE VIDA:

Aproveite a oportunidade de subir escadas (evitar o elevador), andar (sem carro, ônibus ou metrô), trazer compras (não mandar entregar), brincar com crianças e passear com o animal de estimação. Atividades ao ar livre. O IMPORTANTE É NÃO SER SEDENTÁRIO!

**UMA PESSOA SEDENTÁRIA É AQUELA QUE PRÁTICA  
POUCA OU NENHUMA ATIVIDADE FÍSICA.**

**O SEDENTÁRIO TEM UMA CHANCE 40% MAIOR  
DE TER DOENÇA CARDÍACA!!**

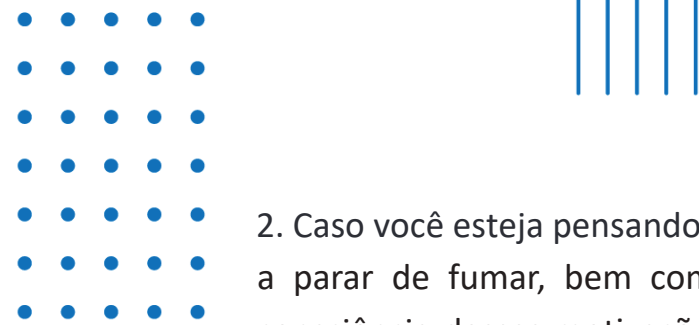


## TABAGISMO

Parar de fumar é uma escolha que traz inúmeros benefícios para você e os que estão a sua volta! Veja a seguir algumas dicas e reflexões que podem te ajudar a acabar com o tabagismo:

1. Ao deixar de fumar, alguns benefícios apresentam-se muito rapidamente, em questão de minutos, horas, e vão se somando, resultando em mais qualidade de vida sob todos os aspectos:

- Após 20 minutos - a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas - não há mais nicotina circulando no sangue;
- Após 8 horas - o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas - os pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias - você já percebe melhor os cheiros em geral e o sabor dos alimentos;
- Após 3 semanas - a respiração torna-se mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano - o risco de morte por infarto é reduzido à metade.



2. Caso você esteja pensando em parar de fumar, avalie o que te motiva a parar de fumar, bem como o que te faz continuar fumando. Tomar consciência dessas motivações pode te ajudar a ter forças para prosseguir com a interrupção desse hábito.

3. Existem situações particulares ou comportamentos que parecem fazer com que você automaticamente procure o cigarro? Avalie essas situações para traçar estratégias de mudança e superação.

4. Cigarros eletrônicos são tão prejudiciais quanto os convencionais e não devem ser usados como uma forma de parar de fumar.

5. Para deixar de fumar, há diversos caminhos. Você pode parar de uma vez ou aos poucos. É possível realizar acompanhamento com profissionais de saúde (médicos, psicólogos e farmacêuticos, por exemplo) nessa trajetória. Há medicamentos que podem ser utilizados, por um curto período de tempo, que podem te ajudar a parar com o cigarro.

6. É normal que os primeiros dias sem cigarro sejam os mais difíceis. Para lidar com a forte vontade de fumar nas primeiras semanas, você pode:

- Beber bastante água;
- Ter sempre algo para mastigar, como uma bala ou chiclete dietético (sem açúcar) ou qualquer coisa com poucas calorias;
- Fazer mais atividade física, aumentando gradualmente a quantidade de exercícios, sob orientação de profissional de saúde;
- Meditar.

**CASO VOCÊ TENHA O HÁBITO DO TABAGISMO, REFLITA E PROCURE AJUDA PROFISSIONAL PARA CESSAR ESSE HÁBITO.**





## SAÚDE E ESPIRITUALIDADE

A psicologia sugere que o homem se sustenta através de quatro dimensões: biológica, social, psicológica e espiritual. A dimensão espiritual pode ser considerada a mais desafiadora e talvez a mais negligenciada.

A dimensão espiritual aprofunda os sentidos e os significados que o ser humano busca para si. Oportunidade de sair de uma faixa mais superficial da vida, daquilo que se está vivendo como efêmero e material. É o que nos liga a algo mais profundo, melhorando a maneira como lidamos conosco mesmo, com os outros e com o universo. Portanto, o fortalecimento da dimensão espiritual é uma ação indispensável à promoção da saúde.



Falar de espiritualidade não é obrigatoriamente falar de religião. Ela pode estar na religião e pode também ser desenvolvida através do esforço individual do sujeito na busca do autoconhecimento e domínio de si mesmo. Um esforço que gera significado e propósito; algo que dá à vida uma grandeza para além da materialidade, que a transcende. Não é possível conectar-se a esta dimensão sem aprofundar o caminho para dentro de si. Logo, o autoconhecimento permitirá uma melhor compreensão de cada momento da sua vida, incluindo aqueles mais difíceis e desafiadores.

### **PESQUISAS INDICAM QUE A PRESENÇA DA ESPIRITUALIDADE EM NOSSAS VIDAS, É CAPAZ DE:**

- Trazer aspectos positivos para o convívio social;
- Melhorar nossa saúde mental e física;
- Diminuir o risco de consumo de álcool e drogas;
- Diminuir o risco de autoextermínio;
- Atuar como fator de proteção para transtornos psiquiátricos;
- Estimular o comportamento altruístico e empático;
- Contribuir para maiores perspectivas sobre o futuro;
- Melhorar nossa imunidade.

**PORTANTO, CULTIVE SUA ESPIRITUALIDADE COMO COMPONENTE QUE REFORÇA SEU SENTIDO DE VIDA. FRENTE AOS DESAFIOS DO COTIDIANO.**

### **ABAIXO, SEPARAMOS ALGUMAS ATITUDES QUE PODEM LHE AJUDAR:**

- Reconheça seu papel no mundo, busque um sentido para sua vida;
- Viva no presente e seja grato por tudo;
- Pratique o perdão e o auto perdão;
- Conecte-se mais com a natureza;
- Ore, medite, converse com Deus.





# CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL

A saúde bucal é uma parte vital do bem-estar geral e pode afetar muitos aspectos da vida, desde a autoestima até a capacidade de comer e falar.

A prevenção da cárie, das doenças da gengiva e das lesões de mucosa oral são especialmente importantes, pois essas lesões podem se agravar se não forem tratadas precocemente.

## PARA ISSO:

- Consulte regularmente o cirurgião-dentista que irá examinar os dentes, a gengiva, a boca e os lábios;
- Escove os dentes pelo menos três vezes por dia;
- Use o fio dental diariamente;
- Limite o consumo de açúcar e tenha uma alimentação saudável.

**SÃO MEDIDAS SIMPLES QUE PODEM AJUDAR A PREVENIR CÁRIES E OUTRAS DOENÇAS BUCAIS.**



# A IMPORTÂNCIA DE CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA

Criar hábitos saudáveis na infância faz uma enorme diferença a longo prazo permitindo uma longevidade com qualidade de vida na vida adulta!

Os principais hábitos que devemos incentivar nos pequenos:

## 1) Alimentação equilibrada

A alimentação da criança deve ser baseada em alimentos saudáveis e nutritivos. Devem ser evitados alimentos processados, fast food, bebidas açucaradas e excesso de sal. As guloseimas devem ser consumidas apenas eventualmente, não se tornando parte da alimentação rotineira.



## 2) Exercício físico x limite do uso de tecnologia

As crianças devem ser incentivadas a praticar atividades físicas que estimulam o desenvolvimento motor, como andar de bicicleta, jogar bola, pular amarelinha... Manter o corpo em movimento é um hábito extremamente saudável e necessário, e as crianças não devem ser privadas disso.

Muito cuidado deve ser tomado com as telas (celular, tablets e computador), que vêm ocupando cada vez mais tempo e espaço na vida dos pequenos e podem contribuir sobremaneira com o sedentarismo. De acordo com a sociedade brasileira de pediatria o tempo de tela deve ser o mínimo possível seja qual for a idade! É fundamental limitar e colocar regras no uso das tecnologias e incentivar atividades lúdicas de desenho, jogos de tabuleiro, brincadeiras com os amigos.





### 3) Higiene diária

A saúde física está intimamente ligada à higiene. Tomar banho, lavar as mãos antes das refeições ou depois de brincar na rua, escovar os dentes após as refeições e antes de dormir são cuidados muito básicos, mas que precisam de incentivo! Que tal ouvir uma música enquanto escova os dentes ou colocar brinquedos na banheira na hora do banho?

### 4) Atividades ao ar livre e contato com a natureza

Uma caminhada no parque, uma trilha leve, andar de bicicleta, jogar futebol em um gramado são hábitos saudáveis que começam na infância e podem seguir por toda a vida, promovendo bem-estar, saúde e ainda incentivando laços de afeto familiares.



## CONCLUSÃO



A nossa saúde física, mental e espiritual é algo inacabado, ou seja, é preciso que sempre haja dedicação e esforço para que gozemos de uma vida saudável e equilibrada. São inúmeros os fatores que contribuem ou desencadeiam os quadros de sofrimento. Assim, cabe a você, principalmente, cuidar da sua saúde de maneira integral para que tenha uma qualidade de vida melhor.

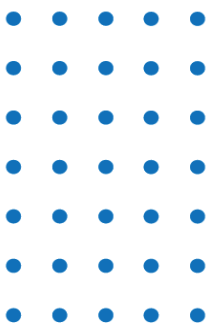
Pequenas ações, inseridas no seu cotidiano, podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no seu corpo físico, mental e espiritual.

Pare e olhe para si. Você está se cuidando? Você presta atenção nas suas necessidades? Descuidar da saúde pode abrir espaço para adoecimentos. Por isso, CUIDE-SE! E não hesite em procurar ajuda sempre que necessário.

Por fim, a presente cartilha teve o intuito de servir como material informativo de base sobre diferentes assuntos no que tange à saúde e espiritualidade.

**ESPERAMOS QUE ESSAS INFORMAÇÕES POSSAM SER ÚTEIS!**









# **POLÍCIA MILITAR**

DE MINAS GERAIS



## **Governador do Estado de Minas Gerais**

Romeu Zema Neto

## **Comandante-Geral da PMMG**

Cel PM Rodrigo Piassi do Nascimento

## **Chefe do Estado-Maior da PMMG**

Cel PM Marcelo Ramos de Oliveira

## **Diretor de Saúde da PMMG**

Cel PM Fernando Costa da Silva

## **Equipe de Elaboração:**

Maj PM QOS Bruno Bonaccorsi Fernandino - DS

Maj PM QOS Andréa Ribas de Castro Ferreira - COdont

Cap PM QOS Daniela Bizzotto Soares Lustosa - JCS

Cap PM QOS Marcos Flávio Queiroz Brescia - DS

Cap PM QOS Dilson Aldelo Barbosa - HPM

1° Ten PM QOPM Laila Rezende Carvalhosa - DS

1° Ten PM QOS Marcelo Ferreira Pinto Cardoso - COdont

1° Ten PM QOS Érika Dias Barbosa de Oliveira Chein - HPM

2° Ten PM QOS Bruno Luiz Trindade Paulino - HPM

2° Ten PM QOS Alessandra A. dos Santos de Oliveira - HPM

3° Sgt PM QPPM Leandro C. Xavier de Andrade - DS

Cb PM QPE Tatiane Gomes Barbosa Garcia - Codont

## **Projeto Gráfico e Editoração**

1° Sgt QPR Aurélio Rodrigues de Lima - ADO

