

Alimentação no verão, qual a melhor opção?

Se você quer curtir tudo o que o verão pode lhe proporcionar, então alimente-se bem para lidar com o sol e todas as atividades envolvidas nesta deliciosa estação.

No verão reduz-se a necessidade de energia para manter o corpo aquecido, pois o calor externo faz com que nosso organismo gaste menos energia para mantê-lo na temperatura adequada, ao passo que a perda hídrica de alguns micronutrientes como potássio, magnésio, cloro, vitaminas C e do complexo B aumentam devido ao suor.

Alimentar-se bem não quer dizer comer muito, pelo contrário, comer em quantidade moderada, mas com qualidade. E a qualidade na alimentação inclui frutas, verduras e legumes, nossos velhos companheiros, além de peixe e frango por favorecerem a digestão. Portanto, na hora de escolher os alimentos devemos lembrar as quatro leis que regem a alimentação saudável: quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

A pedida do verão é optar por alimentos naturais, frescos e que favoreçam uma rápida digestão, hidratação e nutrição. Para isso, os alimentos precisam fornecer nutrientes, fibras e água. A restrição alimentar fica por conta da gordura que além de favorecer o ganho de peso, torna a



digestão mais lenta. Dessa maneira, escolha os queijos magros, leite desnatado e carnes brancas.

Na estação mais quente do ano, devemos aumentar a ingestão de líquidos. Além da água, outros líquidos também devem ser ingeridos, como por exemplo a água de coco, que é um repositivo de eletrólitos como sódio e potássio. Os sucos de frutas também são importantes por matarem a sede e fornecerem nutrientes. Já bebidas alcoólicas aumentam a diurese, o que pode elevar o risco de desidratação.

E se você não quer ficar para trás no bronzeado, conheça alguns alimentos que vão ajudar você a ficar com aquela cor!

- Vitamina A: é responsável pela saúde da pele e dos cabelos. A substância ativa dessa vitamina é o retinol, cujo precursor é o beta caroteno. As melhores fontes de vitamina A e beta caroteno são alimentos amarelo-laranjados – cenoura, abóbora, damasco (pode ser seco), laranja, mamão, manga e

pêssego – e vegetais verde-escuro, como espinafre, brócolis, rúcula, agrião e couve. Vitaminas E e C: aumentam o aproveitamento da vitamina A, reduzindo sua oxidação. Assim, tente mesclar fontes dessas vitaminas. Você encontra a vitamina C nas frutas cítricas (acerola, laranja, limão, maracujá, kiwi, morango, caju) e nos vegetais verde-escuro. Já a vitamina E pode ser encontrada em sementes oleaginosas (castanhas, nozes, avelã, etc), em óleos vegetais (soja, canola, girassol, etc) e no gérmen de trigo. Tente consumir esses alimentos crus ou pouco cozidos, pois o cozimento longo reduz o aproveitamento das vitaminas em geral.

Além do bronzeado mais bonito e duradouro, as vitaminas A e C são importantes para manter a integridade da pele, das unhas e dos cabelos.

Aproveite essas dicas e fique bem não só no verão, mas no ano inteiro! Com essas medidas você cuida do seu corpo e aproveita tudo de melhor que essa estação pode oferecer.

Viviane Sahade
Nutricionista e Professora da
Escola de Nutrição/ UFBA

Viaje tranquilo nessas férias



As férias e as festas de final de ano estão chegando e você precisa ficar atento para não ser surpreendido por aqueles pequenos incômodos que insistem em aparecer se não tomarmos algumas precauções. Confirma algumas dicas para você viajar tranquilo nesse período.

Antes de pegar a estrada, fique ligado em alguns detalhes do carro como pneu, que não pode estar muito gasto, vazamentos no motor, câmbio, freio, água no radiador e bateria. Aproveite e faça uma revisão geral do seu carro, inclusive da parte elétrica.

Prepare uma pequena farmácia de viagem incluindo, entre outras coisas, repelentes, anti-diarréicos, analgésicos, antiácidos e material de desinfecção, para evitar complicações como queimaduras, dores de cabeça e musculares, picadas ou

transtornos gastrointestinais. Não se esqueça do protetor solar adequado para o seu tipo de pele para evitar queimaduras e problemas sérios de saúde. Evite a exposição ao sol nas horas de mais calor, entre as 11 e as 16 horas.

Se você toma algum medicamento controlado, não se esqueça de colocar na sua farmácia de viagem. Não se esqueça de evitar bebidas alcoólicas quando for dirigir. Se for dirigir, não beba!

Viaje tranquilo! A VITALMED, através da parceria com o SIEM e o SIBEM, oferece proteção em quase todo o Brasil e América Latina. Boa viagem!

Fãça o seu 2010 mais consciente e feliz! Mais um ano se acaba e outro se inicia... Aproveite esse período de renovação para agradecer todas as coisas boas que aconteceram em 2009 e tirar alguma lição das nem tão boas assim. A VITALMED deseja a todos os seus colaboradores e clientes um excelente 2010, repleto de saúde, sucesso e paz!

Feliz 2010

VITALnews

Informativo trimestral do associado Vitalmed | Ano 2009 | Nº 36

Verão em Salvador

Impresso Especial

991223.4754 - DR/BA

VITALMED

--- CORREIOS ---



Leia nesta edição

IMPOSTO DE RENDA PÁG. 02

ALIMENTAÇÃO NO VERÃO PÁG. 04

HIV PREVINA-SE! PÁG. 03

Feliz 2010

Prezado Associado,

A VITALMED encerra o ano de 2009 com muitas conquistas. O nosso objetivo maior é trabalhar intensamente para melhoria dos serviços prestados em prol da satisfação dos nossos associados.

Visando fornecer melhor atendimento e mais conforto aos associados, a empresa investiu em novos equipamentos, renovou a sua frota de veículos e concluiu a implantação da monitorização via satélite de 100% de sua frota, o que reduz o tempo de deslocamento entre os atendimentos proporcionando maior agilidade na nossa operação.

Outra inovação foi a instalação do sistema de envio de informações via texto diretamente para nossa unidades móveis, que possibilita aos nossos profissionais, no momento do deslocamento para atendimento, o acompanhamento em tempo real dos dados do paciente.

A capacitação dos nossos profissionais da área de saúde e, principalmente, da nossa equipe médica é uma prioridade da Vitalmed. Ao longo do ano foram realizados treinamentos técnicos, além de ações voltadas para uma maior humanização da relação entre médicos e associados.

Agradecemos a todos os nossos associados pela confiança depositada nos nossos serviços e aproveitamos para desejar a todos um Próspero Ano Novo, cheio de saúde e realizações.

Que em 2010 nosso relacionamento continue cada vez mais forte.

Hildebrando Ferreira
Diretor Superintendente



DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

Relatório para declaração do IR já está disponível no site da Vitalmed. Pensando na comodidade dos seus associados, a VITALMED já disponibilizou o relatório de pagamentos do ano de 2009 para declaração de Imposto de Renda. Para retirá-lo basta acessar: www.vitalmed.com.br na opção Central de Associado ou dirigir-se ao Vitalsac, localizado no 3º piso do Shopping Iguatemi. Se você ainda não se cadastrou, acesse o nosso site e cadastre-se agora mesmo. Não deixe para última hora!



ANO NOVO, FROTA NOVA!

A VITALMED trocou toda a sua frota de carros pequenos utilizados para suporte ao atendimento de emergências feito pelas UTIs móveis. Os



carros são novos e foram devidamente equipados para trazer ainda mais conforto e comodidade para seus associados.



Canais de Pagamento

Sempre pensando em garantir mais comodidade para você, a Vitalmed, disponibiliza alguns canais para pagamento da mensalidade. Confira:

Até a data de vencimento:	Após a data de vencimento:
Casas lotéricas	Vitalsac- Shopping Iguatemi, 3º piso.
Qualquer banco	

expediente

Diretor Médico
Dr. Antonio Raimundo Almeida
CRM 5469

Projeto Gráfico
Rocha Comunicação

Editoração
Marketing Vitalmed

Editorial
Varjão & Associados Comunicação Integrada

Jornalista Responsável
Eli ezer Varjão (DRT-BA 697)

Supervisão Editorial
Elane Varjão

Textos
Márcia Ribeiro (MTB 39432)

Informativo Trimestral da Vitalmed
Av. ACM, Rua Coronel Jaime Rolemberg,
S/N, bloco V - Parque Bela Vista
CEP: 40270-140

Central de Relacionamento com Clientes
(71) 2202-8686

www.vitalmed.com.br
Tiragem: 17 mil exemplares



1º de Dezembro: Dia Mundial de Luta Contra a AIDS. Não abra a guarda!

Apesar de todas as campanhas de conscientização e diversas reportagens abordando o assunto, a AIDS ainda preocupa, e muito. Mesmo com todo o avanço da medicina, a cura ou uma vacina eficiente para evitar a doença ainda não foram descobertas, por isso, o melhor e único jeito de evitá-la é através da prevenção que se dá pelo uso de caminha e de materiais descartáveis sempre, sem exceções.

No início, a AIDS era considerada uma doença dos chamados "Grupos de Riscos" (homossexuais, profissionais do sexo, hemofílicos e usuários de drogas injetáveis), mas atualmente sabe-se que o vírus é adquirido por "Comportamentos de Riscos", ou seja, independente da orientação sexual, crença, raça ou classe social, uma pessoa pode adquirir o vírus HIV se tiver determinados comportamentos. Qualquer pessoa contaminada pode passar o vírus para outras pessoas, independente de estar ou não desenvolvendo sintomas e de estar ou não sabendo que tem o vírus. Por isso, previna-se!

Normalmente, as pessoas que adquirem o vírus HIV desenvolvem várias doenças, pois o mesmo destrói os glóbulos brancos, conhecidos como linfócitos T-CD4, que dá imunidade ao organismo, enfraquecendo o meio de defesa natural. Com a destruição dos mesmos, o corpo fica vulnerável, sujeito a adquirir doenças oportunistas, como: pneumonias, infecções, herpes, diarreias e alguns tipos de câncer. Na fase mais avançada do HIV, podem aparecer doenças mais graves, como tuberculose, meningite, dentre outras.

Como se pega

O HIV é transmitido quando o sangue ou secreções contendo o vírus entra em contato com sangue ou mucosa de indivíduo suscetível. Com base neste conceito são reconhecidos os seguintes mecanismos de transmissão do vírus HIV:

- Relação sexual de qualquer natureza;

- Uso de drogas por via endovenosa, com compartilhamento da seringa;

- Materno-fetal: da mãe infectada para seu filho, durante a gravidez principalmente no trabalho de parto, e durante o aleitamento (é importante que a mãe, assim que descobrir a gravidez, faça o teste, pois já é possível evitar a transmissão do vírus ao feto);

- Transfusão de sangue ou derivados (felizmente vem-se observando redução, graças à utilização de exames sorológicos de triagem do sangue a ser utilizado).

Cuide-se! Use Caminha.
Ela previne o HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis.



14 de Novembro: Dia Mundial do Diabetes

Caracterizada por um aumento anormal da glicose no sangue, o diabetes é uma das doenças mais preocupantes do mundo, podendo trazer sérias complicações à saúde como infarto, insuficiência renal, derrame cerebral, lesões de difícil cicatrização e problemas visuais.

Ao contrário do que muitos pensam, o diabetes pode atingir crianças, jovens, idosos, homens e mulheres de todas as raças e classes sociais. Trata-se de uma doença determinada por fatores genéticos, ou seja, não é transmitida entre indivíduos, que se desenvolve no organismo muito antes do aparecimento dos primeiros sintomas.

Segundo relatório divulgado em outubro pela Federação Internacional de Diabetes (IDF, da sigla em inglês para International Diabetes Federation), 285 milhões de pessoas são diabéticas no mundo. Outro dado alarmante da pesquisa é que pessoas em idade ativa estão sendo mais atingidas do que o previsto. Só no Brasil são 7,6 milhões de pessoas com a doença. No caso do diabetes tipo 1, enfermidade auto-imune caracterizada pela destruição das células beta produtoras de insulina, não há prevenção. No entanto, o diabetes tipo 2, que atinge a grande maioria das pessoas, pode ser prevenido em muitos casos,

bastando manter um peso saudável e um corpo fisicamente ativo. Quando o diabetes não é devidamente controlado e acompanhado, o paciente desenvolve mal estar, principalmente tontura, tremor e suor em excesso, que são confundidos com situações de urgências e emergências médicas.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

- Faça a avaliação da sua glicemia.
- Mantenha uma dieta saudável.
- Pratique exercícios físicos diariamente.