

## VACINAS

Quando se fala em vacinas, quase todo mundo pensa na imunização infantil, já que é por meio delas que se busca que as crianças obtenham imunidade contra agentes de doenças que o organismo delas não está preparado para combater. Porém, jovens, adultos e, especialmente, pessoas mais velhas precisam estar em dia com o programa de vacinação:

▼ **Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola):** uma ou duas doses (com intervalo mínimo de quatro meses) para mulheres até 49 anos, de acordo com histórico vacinal, de forma que todas recebam no mínimo duas doses na vida. Dose única para mulheres com mais de 49 anos.

▼ **Hepatite A:** duas doses, com intervalo de seis meses.

▼ **Hepatite B:** três doses – a segunda um mês depois da primeira e a terceira seis meses após a primeira.

▼ **Hepatite A e B:** três doses – a segunda um mês depois da primeira e a terceira seis meses após a primeira.

▼ **Difteria, tétano e coqueluche:** com esquema de vacinação básico completo, reforço com DTPA (tríplice bacteriana acelular do tipo adulto)

e, depois, uma dose de DT (vacina dupla bacteriana do tipo adulto) a cada 10 anos.

▼ **Varicela (catapora):** a partir dos 13 anos, duas doses, com intervalo de dois meses. É indicada apenas para adultos sem história anterior de varicela.

▼ **Influenza (gripe):** dose única anual.

▼ **Antipneumocócica 23-valente:** dose única.

▼ **Antimeningocócica C conjugada:** dose única.

▼ **Febre amarela:** de 10 em 10 anos. Indispensável para os moradores e visitantes de áreas de risco (regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste) e turistas para países latino-americanos e africanos.

fonte: Sociedade Brasileira de Imunizações

## COMA BEM SEM RADICALISMOS



RONALDO BERNARDI

▼ **Tome café da manhã.** Esta refeição é fundamental para que o seu organismo esteja pronto para realizar as tarefas do dia e evita que fique morrendo de fome e exagere quando for se alimentar.

▼ **Faça de cinco a seis refeições por dia.** Três refeições grandes e pequenos lanches entre elas. Dessa forma, o metabolismo fica acelerado. Ficar muito tempo sem comer confunde o organismo, que poupa gordura e passa a usar os músculos como combustível.

▼ **Beba muita água.** Hidrate-se

sempre, mesmo antes de sentir sede, pois ela é um sinal de que o organismo já está desidratado.

▼ **Coloque cor no prato.** Um prato colorido revela a presença de uma grande variedade de vitaminas e minerais. Uma alimentação variada colabora com o perfeito funcionamento do organismo.

▼ **Aposte nas fibras.** Frutas, verduras, legumes e cereais integrais são alimentos ricos em fibras, ajudam a regular o trânsito intestinal, proporcionam sensação de saciedade e reduzem o colesterol ruim.

fonte: Márcia Daskal, nutricionista e autora de livros sobre nutrição esportiva e educacional

## 10 HÁBITOS PARA VIVER MAIS E MELHOR

- 1 Respeite seu corpo:** cansaço e estresse podem custar caro à saúde. Busque seu equilíbrio.
- 2 Pratique exercícios:** a atividade física faz seu corpo trabalhar melhor, previne doenças e alivia o estresse. Mas, para garantir benefícios à saúde, é preciso regularidade.
- 3 Desarme o estresse:** aprenda a eleger tarefas e estabelecer prioridades, em vez de carregar o mundo nas costas. Estresse causa doenças do coração e outros distúrbios.
- 4 Escove os dentes:** para garantir um sorriso bonito daqui a algumas décadas, é fundamental prevenir cáries e doenças nas gengivas.
- 5 Alimente-se bem:** aposte em frutas, verduras e grãos integrais, e beba muita água.
- 6 Preserve o sono:** dormir mal afeta o humor, o raciocínio e a tomada de decisões.
- 7 Controle o peso:** o excesso de gordura pode desencadear mais de 30 doenças, como diabetes, hipertensão, colesterol alto e deficiências respiratórias.
- 8 Apague o cigarro:** câncer, distúrbios do coração e doenças pulmonares lideram a lista das mais de 50 doenças associadas ao tabaco.
- 9 Cultive bons sentimentos:** seja generoso, solidário e tenha compaixão. Ter bons pensamentos, sentimentos e atitudes faz bem aos outros e a nós mesmos.
- 10 Use protetor solar:** os raios ultravioletas envelhecem a pele, aumentam a flacidez e aumentam o risco de câncer.

fonte: Escola de Medicina de Harvard

## OS OLHOS

"A lâmpada do corpo é o olho. Quando o olho é sadio, o corpo inteiro também fica iluminado. Mas se ele está doente, o corpo também fica na escuridão. Em Lucas 11:34"

Desde os primórdios, os olhos foram tratados de forma diferenciada e exclusiva. Eles não possuem transplante, são mais de 300.000 de terminações nervosas, o que inibe qualquer transplante para o mesmo.

Cuidar adequadamente dos olhos, visitando anualmente o médico oftalmologista, é reconhecer a importância do mesmo, e tranquilizar-se sobre o seu bem-estar.

Através de um exame nos olhos o médico pode ajudar a diagnosticar doenças como pressão alta e diabetes, o que nos dá mais qualidade e vida mais longa.

Quando precisar de correção visual, abuse, identifique-se com seu corpo, afinal os olhos precisam de proteção sempre.

Pense no seu bem-estar sempre e use óculos de sol de qualidade, comprados em óticas especializadas.

Seu visual pode ter mais proteção com o uso de óculos de grau com tratamento antirreflexo, pois os raios luminosos não penetrarão no olho da mesma forma que uma lente sem o tratamento.

Quando olhamos para alguém olhamos para os seus olhos, primeiramente, pois ele nos transmite paz. Cuide de seus olhos sempre. Abuse, ouse, você somente estará dizendo aos outros o que pensa, como está o seu dia-a-dia. Cores fortes nos olhos nos dão o tom do prazer e cores claras nos dão o dom da paz. Use, abuse, mas use óculos sempre.

Gilberto Souza Leite  
gilberto@oticapupila.com.br

PUPILA<sup>®</sup>  
Ótica

TRANSFORME A SUA NOITE DE SONO  
EM UM MOMENTO PREMIUM.  
KING KOIL. O MÁXIMO EM CONFORTO E SOFISTICAÇÃO.

Promoção enquanto durarem os estoques. Matrante & Conjunção com o somar em cartão.

<p>Conjunto LFK Oxford Bambu</p>	<p>Medidas: 1,38 x 1,88</p> <p>10x <b>139,90</b></p> <p>Sem juros no cartão TOTAL R\$ 1.336,00</p>	<p>Conjunto Pocket Mont Blanc Bambu Viscelêstica</p>	<p>Medidas: 1,58 x 1,88</p> <p>10x <b>225,90</b></p> <p>Sem juros no cartão TOTAL R\$ 2.259,00</p>
----------------------------------	--	--	--

KING KOIL

Assistência

Rua Tronca, 1955 - Bairro Exposição - Fone: 3537 7556  
Av. São Leopoldo, 1619 - Bairro São Leopoldo - Fone: 3027 7556  
www.colchoariagardin.com.br

Colchoaria  
Gardim  
Colchões e Estofados