



GUIA  
DE MEDICINA  
PREVENTIVA

2015

DOSSIER  
**24H**  
VIDA SAUDÁVEL

**LOGO®**

# circadiano

*s. m.*

1. Adjetivo masculino
2. À volta do dia +-ano
3. [fisiologia] do ciclo biológico de aproximadamente 24 horas



ETIMOLOGIA

*circa diem*

(latim)



# índice



## → as 24 horas ideais

PÁGINAS 4 / 5

*Os relógios do organismo e os mecanismos e peças que os regulam*

## → de manhã

PÁGINAS 6 / 7

*Como 'acertar' o relógio de forma a potenciar a atividade física e mental*

## → à tarde

PÁGINAS 8/9

*Como 'acertar' o relógio para gerir da melhor forma a energia até ao final do dia*

## → à noite

PÁGINA 10

*Hábitos que facilitam o sono e tornam mais fácil o dia seguinte*



## → prevenção

PÁGINAS 11/14

*As vacinas e rastreios que deve marcar na agenda*

# 24 horas saudáveis

DA ALIMENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO, DO TRABALHO AO REPOUSO, O CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL PASSA POR ADEQUAR O SEU ESTILO DE VIDA AO RITMO DE FUNCIONAMENTO INTRÍNSECO DO SEU ORGANISMO. QUE É COMO QUEM DIZ, SINCRONIZAR O 'RELÓGIO SOCIAL' COM O RELÓGIO BIOLÓGICO.



REGULARIDADE

*A consistência dos hábitos promove a saúde e o bem-estar.*



RELÓGIO BIOLÓGICO

A expressão é mais literal do que pode parecer: no hipotálamo (uma zona na base do cérebro, por baixo do cruzamento dos dois nervos óticos) há um grupo de cerca de 20 mil neurónios chamada núcleo supraquiasmático (NSQ). Segundo os especialistas em cronobiologia, este é o "relógio principal" do organismo, que coordena o funcionamento de 'relógios locais', ou seja, os grupos de moléculas que interagem em células de todo o corpo. Existem, ainda, outros 'relógios' no nosso organismo, estes são liderados por genes independentes em órgãos e tecidos como o fígado, os pulmões e o tecido conjuntivo e muscular.

## MECANISMOS E "PEÇAS" DO RELÓGIO BIOLÓGICO

O RELÓGIO BIOLÓGICO FUNCIONA EM UNÍSSONO GRAÇAS A MECANISMOS DO ORGANISMO COMO:

- **Mensagens genéticas.**  
Há genes que enviam instruções a outros para que produzam (ou não) proteínas, fazendo-as aumentar ou diminuir em padrões rítmicos.
- **Alterações químicas,**  
nomeadamente hormonais.
- **Leitura de estímulos ambientais,**  
como a luz, a temperatura, o ruído, mas também a alimentação e outros comportamentos.

## Funcionamento do relógio biológico

Este processo resulta em alterações físicas, mentais e comportamentais que seguem um ritmo de cerca de 24 horas, permitindo a adaptação do organismo ao movimento de rotação da Terra, que determina o dia e a noite. Quase todos os seres vivos (animais, plantas, micróbios) têm relógios que determinam ritmos análogos, que variam entre 22 e 28 horas.

## Funções reguladas pelo relógio biológico

ESTADO DE VIGÍLIA OU SONO



TEMPERATURA CORPORAL



ATIVIDADE CARDIOVASCULAR



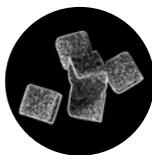
ATIVIDADE RENAL



METABOLISMO HEPÁTICO



NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE



TENSÃO ARTERIAL



### CASO A CASO

*O ritmo biológico varia ao longo da vida e de pessoa para pessoa, em função da genética, dos hábitos e das preferências individuais*

# De manhã

ENTRE AS 6 HORAS E O MEIO-DIA SÃO ATINGIDOS OS NÍVEIS MAIS ELEVADOS DE PRESSÃO ARTERIAL, FREQUÊNCIA CARDÍACA E DE CONTRAÇÃO DOS VASOS SANGUÍNEOS. A MEIO DA MANHÃ OS NÍVEIS DE CORTISOL, QUE AJUDA A CONTROLAR A RESPOSTA AO STRESS, ESTÃO MAIS ELEVADOS.

## “ACERTE” O RELÓGIO

### → Tome o pequeno-almoço.

Por se seguir a um período de muitas horas sem comer, desempenha um papel fulcral na saciedade ao longo do dia. Quem salta esta refeição tende a comer mais à noite. Tome-o antes de sair de casa, de preferência até 40 minutos depois de acordar, e inclua fontes de proteína (como os laticínios), hidratos de carbono compostos (pão ou cereais, de preferência integrais) e fruta.

### → Exponha-se ao sol durante 15 a 30 minutos.

A luz é fulcral na regulação do ciclo sono-vigília. Expor-se diretamente a uma luz brilhante de preferência, a do sol depois de acordar é uma forma de despertar o organismo, além de promover a síntese de vitamina D, essencial para a absorção do cálcio pelos ossos. Bastam 20 minutos de luz solar no antebraço.

### → Trate dos assuntos que exigem maior discernimento.

O facto de os níveis de cortisol estarem mais elevados, torna a manhã a altura ideal para lidar com assuntos geradores de stress e que exigem maior lucidez e concentração. A sensação de dever cumprido permitirá-lhe usufruir melhor do resto do dia.

20 MINUTOS

*Tempo durante o qual se deve expor ao sol diariamente para promover a síntese de vitamina D*

# À MESA AO PEQUENO-ALMOÇO



CEREAIS  
INTEGRAIS



LEITE E  
DERIVADOS



OVOS



## LUMINOSIDADE

É o fator que mais influencia o ritmo biológico, ativando ou desativando genes que regulam os 'relógios' do organismo.



## CRIANÇAS - HORA DA MERENDA

Sugestões para a merenda a meio da manhã e da tarde



### PRÉ-ESCOLAR

120 ml de leite meio-gordo simples + 1/2 pão de centeio + 1/2 banana



### 1º CICLO

200 ml de leite meio-gordo simples + 3 bolachas maria + 1 fatia de queijo + 1 laranja



### 2º CICLO

1 iogurte líquido + 1 pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 pêssego



## ÁGUA

Beba 6 a 8 copos por dia, incluindo um em jejum, para limpar o esôfago e o estômago. Pode acrescentar umas gotas de limão.

# À tarde

DEPOIS DO ALMOÇO, O ESTADO DE VIGILÂNCIA DO ORGANISMO DIMINUI. ATÉ AO FINAL DO DIA, A REGULAÇÃO DA FOME E DA SENSAÇÃO DE SACIEDADE DEPENDERÃO, EM GRANDE PARTE, DAS OPÇÕES ALIMENTARES FEITAS ATÉ AO INÍCIO DA TARDE. A TARDE É TAMBÉM A MELHOR ALTURA PARA PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO QUE, AO PROMOVER A LIBERTAÇÃO DE ENDORFINAS (HORMONAS DA BOA DISPOSIÇÃO) É UM EXCELENTE ANTÍDOTO CONTRA O STRESS.

## “ACERTE” O RELÓGIO

### → Coma hidratos de carbono ao almoço

Os hidratos de carbono promovem o aumento dos níveis de serotonina, hormona que favorece a saciedade. Incluí-los nesta refeição ajudará a controlar a tendência para ataques de fome e snacks pouco saudáveis mais tarde. Evite os fritos e dê preferência aos cereais (arroz ou massa integrais, bulgur, couscous) e leguminosas (grãos, feijão, lentilhas), cujo teor de fibra promove a saciedade.

### → Pratique exercício físico

A partir das 17 horas há melhor eficiência cardiovascular e muscular e, por volta das 18, a oxigenação e força muscular atingem o ponto ótimo. Fazer exercício físico neste período, que se prolonga até às 20h, garante menos dor e melhor desempenho. No mínimo, deve praticar 30 minutos de exercício de intensidade moderada, pelo menos, cinco dias por semana.

### → Deitar e acordar cedo sempre à mesma hora.

Desta forma terá mais energia quer para se dedicar ao trabalho, quer para as atividades pós-laborais.



# 8 ideias

## Para dias mais ativos



### 1

Substitua os passeios de carro por passeios a pé.

### 2

Prefira as escadas ao elevador e ande ao usar escadas ou tapetes rolantes.

### 3

Aproveite as chamadas ao telemóvel para se levantar e andar.

### 4

Levante-se e fale com colegas em vez de enviar emails ou telefonar.

### 5

Vá à casa-de-banho pelo caminho mais longo.

### 6

Movimente os pés enquanto escreve ao computador.

### 7

Dance ao som da sua seleção de músicas preferidas.

### 8

Quando vê televisão, aproveite os intervalos para se levantar e andar.

## Treino sénior

➤ Todas as sessões devem incluir aquecimento, exercício cardiovascular (marcha, jogging, hidroginástica, pedalar), exercício muscular (máquinas isotónicas, pesos livres, treino funcional) e alongamento muscular.

➤ Antes de iniciar um programa de exercício orientado, consulte o seu médico e peça-lhe que especifique as restrições para o seu caso.

## NÃO SE ESQUEÇA



### 10 MIL

Número mínimo de passos diários para uma vida considerada ativa. Para os contabilizar, recorra a um pedómetro.



### 3 HORAS

Tempo máximo que deve aguardar entre cada refeição para evitar ataques de fome.



### 3 X POR SEMANA

Preparar marmitas saudáveis e equilibradas para levar para o trabalho.

# À noite

A SECREÇÃO DA HORMONA MELATONINA, LIGADA AO SONO, AUMENTA À MEDIDA QUE A LUZ DIMINUI, ENQUANTO A DE LEPTINA E GRELINA, LIGADAS AO APETITE E À SACIEDADE, SE ALTERA PARA NÃO TERMOS FOME DURANTE O REPOUSO.

## ANTES DE DORMIR...

### 2 a 3 horas:

- Jante uma refeição ligeira e de fácil digestão.
- Elimine alimentos gordos ou muito condimentados e estimulantes: doces, chocolates, café, chá preto, bebidas alcoólicas.
- Modere a ingestão de líquidos.
- Evite praticar atividade física intensa.

### 30 minutos:

- Desligue a televisão, o tablet e o smartphone.
- Troque a luz branca por uma alaranjada pouco intensa.
- Esvazie a bexiga e dedique-se a rituais como escovar os dentes, tomar um duche quente ou aplicar cosméticos.
- Pense apenas no prazer de dormir.

## DICA

*Tente deitar-se e acordar sempre à mesma hora, incluindo aos fins de semana: terá mais energia*



**23H - 24H**

*Para um sono mais reparador, evite deitar-se depois desta hora*



**7 A 8 HORAS**

*Tempo durante o qual deve dormir, todas as noites*



**1/2 HORA**

*Duração máxima da sesta (que, a ocorrer, deve ser após o almoço)*

# GUIA DE MEDICINA PREVENTIVA



# bem-estar

**PARA TODA A FAMÍLIA**



**VIGIE A SAÚDE**

e o bem-estar  
de toda a família  
mantendo  
as vacinas em dia.

# Rastreios e imunizações

NESTAS PÁGINAS INDICAMOS OS PRINCIPAIS CUIDADOS QUE DEVE TER COM A SUA SAÚDE, CONFORME A IDADE. TENHA ESTE GUIA SEMPRE À MÃO.

## PROTEJA-SE DO SOL

- ➔ Reduza ao máximo as atividades exteriores entre as 12h e as 16h.
- ➔ Use chapéu, camisa ou t-shirt de cor escura, óculos de sol e protetor labial.
- ➔ Exponha-se gradualmente ao sol.
- ➔ 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina aplique um creme protetor com um fator de proteção igual ou superior a 30.
- ➔ Renove as aplicações a cada 2 horas após o banho, mesmo com protetor à prova de água.
- ➔ Realize um auto-exame da pele a cada 2 meses: vigie o contorno, a cor e o tamanho dos sinais.

## Até aos 11 anos

### RASTREIOS

#### AO NASCER:

- ➔ Teste da fenilcetonúria e das hormonas tiroideas (teste do pezinho) e rastreio auditivo neonatal.

#### EM IDADE PRÉ-ESCOLAR:

- ➔ Testes de acuidade visual (avaliação da visão).

#### DURANTE A INFÂNCIA, REGULARMENTE:

- ➔ Vigie o peso, altura e tensão arterial da sua criança.

### IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ➔ De acordo com o Plano Nacional de Vacinação (PNV) em vigor.

## Dos 12 aos 19 anos

### RASTREIOS

#### REGULARMENTE

- ➔ Vigiar, ao longo de toda a adolescência, o peso, a altura e a tensão arterial.

#### A CADA 1 A 3 ANOS:

- ➔ Rastreio visual regular (aconselhável de 2 em 2 anos para o geral da população e anualmente para indivíduos com diabetes, hipertensão, história familiar de doenças oculares, submetidos a cirurgias oculares ou que utilizem reTeste de Papanicolau em mulheres sexualmente activas ou depois dos 18 anos.
- ➔ Verificação da vacinação e eventual serologia da rubéola assim como serologia da toxoplasmose - recomendado para todas as mulheres em idade fértil.

### IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO:

- ➔ TÉTANO - Reforço de 10 em 10 anos.
- ➔ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) - Para raparigas. Se não imunizadas anteriormente, consiste em 3 imunizações entre os 10 e os 25 anos.





*A tipologia de exames assim como a sua frequência é meramente indicativa. Para cada caso particular consulte o seu médico de família, médico assistente ou o pediatra.*

## Dos 20 aos 64 anos

### RASTREIOS

#### MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: auto-exame da mama na semana seguinte à menstruação.
- ✦ Homens: auto-exame aos testículos.

#### TODOS OS ANOS:

- ✦ Auto-exame dermatológico e, em grupos de risco, rastreio de doenças sexualmente transmissíveis.
- ✦ Mulheres: consulta de ginecologia.
- ✦ Homens: Doseamento do Antígeno específico da Próstata (PSA) e exame prostático a partir dos 50 anos. (Opcional entre os 40 e os 49 anos.)

#### DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Rastreio visual (anual para pessoas com diabetes, hipertensão, história familiar de doenças oculares, submetidos a cirurgias oculares ou com profissões que exijam o uso regular de computadores).
- ✦ Mulheres: mamografia, complementada por estudo ecográfico a partir dos 45 anos. Na menopausa, estudos de densitometria óssea.

#### DE 5 EM 5 ANOS OU DE ACORDO COM AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS:

- ✦ Análises clínicas.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.
- ✦ Colonoscopia, a partir dos 50 anos.

### IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO - Reforço de 10 em 10 anos.
- ✦ HEPATITE B - Se não imunizados anteriormente (3 imunizações com intervalo de 1 e 6 meses).
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL (opcional).
- ✦ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) para mulheres não imunizadas anteriormente. Consiste em 3 imunizações e é indicada entre os 10 e os 25 anos.
- ✦ RUBÉOLA: Em mulheres que não estão grávidas ou que desejem uma gravidez e cuja serologia é negativa.

## A partir dos 65 anos

### RASTREIOS

#### REGULARMENTE:

- ✦ Colonoscopia.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.

#### MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: auto-exame da mama.

#### ANUALMENTE:

- ✦ Mulheres: exame clínico da mama.
- ✦ Auto-exame dermatológico.
- ✦ Exames auditivos.
- ✦ Rastreio visual.

#### DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Mulheres: mamografia, eventualmente complementada por estudo ecográfico e estudos regulares de densitometria óssea para detectar osteoporose.

#### DE 3 EM 3 ANOS:

- ✦ Análises clínicas (hemograma, bioquímica, perfil lipídico e outras).

### IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO - De acordo com Plano Nacional de Vacinação (reforço de 10 em 10 anos).
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL (opcional).



### INTOXICAÇÕES ALIMENTARES COMO EVITAR

- ✦ Recorra a uma geleira para transportar os alimentos.
- ✦ Evite alimentos com cremes ou molhos, mesmo que estejam embalados.
- ✦ Coma ovos, marisco e bivalves apenas se forem frescos.
- ✦ Não consuma alimentos que lhe inspirem dúvidas sobre a frescura e refrigeração.
- ✦ Evite mergulhar em águas de qualidade não controlada.

# vacinas



## QUE NÃO PODE ESQUECER

O Plano Nacional de Vacinação prevê a toma de vacinas ao longo da vida, sendo a maioria até aos 15 meses e durante a infância. Tenha esta lista sempre à mão.



### PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

#### IDADE VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

##### RECÉM-NASCIDO

BCG (Tuberculose)

VHB // 1ª dose (Hepatite B)

##### 2 MESES

VHB // 2ª dose (Hepatite B)

VIP // 1ª dose (Poliomielite)

DTPa // 1ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)

Hib // 1ª dose (doenças causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b)

##### 4 MESES

Hib // 2ª dose (doenças causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b)

VIP // 2ª dose (Poliomielite)

DTPa // 2ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)

##### 6 MESES

VHB // 3ª dose (Hepatite B)

DTPa // 3ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)

VIP // 3ª dose (Poliomielite)

Hib // 3ª dose (doenças causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b)

### PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

#### IDADE

#### VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

##### 12 MESES

Men C // 1ª dose (meningites e septicemias causadas pela bactéria meningococo)

VASPR - 2ª dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)

##### 18 MESES

Hib // 4ª dose (doenças causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b)

DTPa // 4ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)

##### 5 AOS 6 ANOS

DTPa // 5ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)

VIP // 4ª dose (Poliomielite)

VASPR // 2ª dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)

##### 10 AOS 13 ANOS

Td // Tétano, Difteria

HPV // 1ª, 2ª e 3ª doses (Infecções por Vírus do Papiloma Humano) - só para raparigas

##### 10 EM 10 ANOS

Td // Tétano

# 24H DE EMOÇÕES + saudáveis



## **SOCIALIZE.**

*Promova o contacto social com outras pessoas.*



## **ACEITE**

*as mudanças e as circunstâncias que não pode mudar.*



## **VISUALIZE**

*mentalmente o que quer em vez de se preocupar com o que teme.*



## **FAÇA**

*regularmente alguma coisa, por mais pequena que seja, que o aproxime dos seus objetivos.*



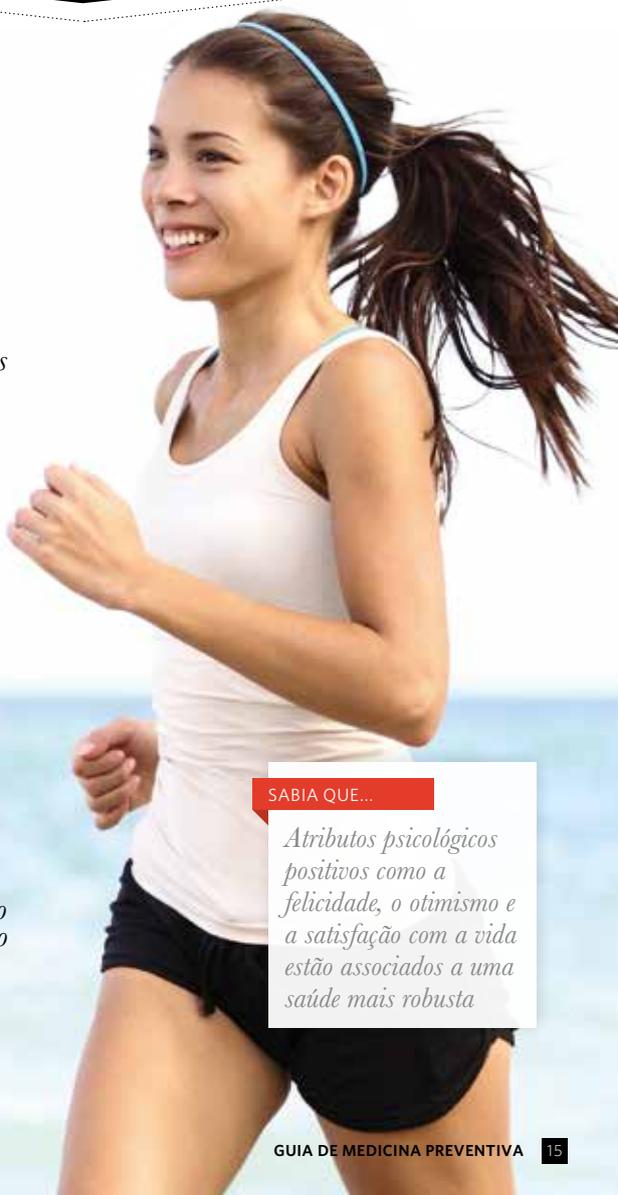
## **IDENTIFIQUE**

*o que lhe causa stress, a forma como reage (pensamentos, sentimentos) e aspetos a melhorar.*



## **POR MAIS AGITADA**

*que a vida esteja, encontre tempo para ouvir música, ler, cuidar do seu corpo e mente.*



### SABIA QUE...

*Atributos psicológicos positivos como a felicidade, o otimismo e a satisfação com a vida estão associados a uma saúde mais robusta*

# LOGO®

Junta, logo poupa.

**707 999 030**  
**logo.pt**

SEGUROS LOGO S.A.



**AUTO**



**CASA**



**SAÚDE**