

conheça os benefícios do cartão vida saudável

- assistência farmacêutica nas lojas
 - desconto de 10% em medicamentos
 - isenção da taxa de entrega
 - prioridade de atendimento
 - encomendar a fórmula na farmácia e receber o medicamento em casa, sem custo adicional
 - receber trimestralmente um informativo com dicas de alimentação saudável e preventiva
- Além dos serviços para a 3a idade:

• Sistema de Identificação Inteligente •

Símbolos que facilitam a identificação das fórmulas

• Teleatendimento •

Pedidos e orçamento por telefone. Caso não consiga ler sua receita, nós a buscamos aonde você estiver.

• Venda Programada •

Você não precisa comprar de uma só vez toda a quantidade prescrita do seu medicamento, nós programamos a entrega do restante antes que ele acabe.

• Serviço Express •

Manipulação de fórmulas urgentes em 90 minutos.*

* Sujeito a possibilidade da formulação ser manipulada nesse tempo.



tele-atendimento **tel./fax**

2204-1995
2234-7330

officilab@officilab.com.br

Bangu

Rua Silva Cardoso, 550 - lj.C

Copacabana

Rua Dias da Rocha, 20 - lj. C

Botafogo

Rua Sorocaba, 411 - lj.C

Madureira

Estrada do Portela 99 - lj.286

Centro - Loja 1

Rua Sete de Setembro, 92 - lj.109

Petrópolis

Rua 16 de Março, 245 - centro

Centro - Loja 2

Av. Rio Branco, 156 - lj.115 E
lj. externa

Tijuca

Rua Conde de Bonfim, 246 - lj.A



VIDA
saudável
um projeto Officilab



3) dicas para cuidar
do seu coração

Atividade Física

Uma das principais causas de incapacidade ou morte no idoso é a doença cardiovascular, e o fator mais comum de risco para essa doença é o sedentarismo. **O envelhecimento determina a queda da capacidade funcional cardíaca, portanto, a atividade física regular e moderada, associada ao fortalecimento muscular retarda consideravelmente os efeitos do envelhecimento.**

A atividade física bem orientada, tanto em idosos saudáveis como em portadores de doenças aumenta a produção do bom colesterol (HDL - colesterol), diminui a obesidade, auxilia o controle do diabetes e diminui as doenças cardíacas, além de melhorar a aptidão física.

Antes do início de qualquer atividade física, o indivíduo idoso deve ser avaliado clinicamente através de teste de esforço e somente iniciar os exercícios com recomendação médica.

As recomendações para a realização dos exercícios são as seguintes:

- Usar roupas e sapatos adequados
- Beber bastante água
- Fazer exercícios somente quando se sentir bem
- Alongar-se antes e depois de qualquer atividade
- Iniciar a atividade lenta e gradativamente
- Evitar o tabagismo
- Alimentar-se até 2 horas antes do exercício
- Descansar bem
- Respeitar os limites pessoais e informar quaisquer sintomas

Alimentação

Uma alimentação saudável é importante em todas as fases da vida. É ainda um dos fatores de maior influência na saúde e no bem estar. Na terceira idade, a saúde fica comprometida devido à má alimentação. Com uma dieta balanceada pode-se prevenir e auxiliar o tratamento de diversas doenças relacionadas ao envelhecimento

Idosos sofrem com a diminuição do paladar, muitas vezes aumentando a quantidade de sal nos alimentos, elevando os riscos da hipertensão e doenças cardiovasculares. Uma boa dica é o uso de ervas aromáticas como tempero (ex: salsa, alecrim, cebolinha, etc.) pois são ricas em minerais, vitamina e antioxidantes. Vale também retirar o saleiro da mesa.

Aumente a quantidade de frutas, legumes e cereais integrais que são ricos em fibras, ajudam a diminuir o colesterol além de regular o trânsito intestinal. Mas não esqueça a importância de ingerir bastante água.

Evite doces e gordura animal uma vez que aumentam os riscos da diabetes e doenças cardiovasculares. Inclua na sua alimentação azeite extra virgem, peixes e nozes; mas não abuse, nenhum tipo de gordura em excesso é saudável.

Meditação e Relaxamento

A Meditação é uma prática milenar provavelmente originária da Ásia. Existem inúmeras técnicas, conceitos, filosofias e posturas diferentes de praticá-la segundo sua origem, religião, povo, época e cultura. Cada vez mais ela se torna uma alternativa para a cura de doenças como a depressão, a ansiedade e o estresse.

Estudos mostram que a prática da meditação transcendental pode diminuir diversos problemas relacionados às doenças cardiovasculares como a hipertensão, aterosclerose, infartos e derrames

Outras técnicas como Yoga ou Tai Chi Chuan, além de melhorarem a flexibilidade, equilíbrio, ajudam na função cardiorrespiratória

Religiosidade

Religião e Ciência sempre seguiram caminhos opostos. Mas, uma corrente que se manteve restrita a alguns estudiosos no século passado ganha cada vez mais forças no novo milênio: a importância da fé na prevenção e no tratamento de doenças.

Diversas universidades renomadas no mundo científico tem investigado tais fenômenos com resultados interessantes. Mesmo que ainda não sejam capazes de explicar seus mecanismos, observa-se o aumento da relação entre a fé e a prevenção de doenças. Pesquisas relataram que uma religiosidade forte está associada a baixos níveis de colesterol, triglicérides e hipertensão.

Outro fato relevante dessas pesquisas, é que **não existe religião mais adequada que outra, os resultados foram estatisticamente semelhantes em todas as crenças observadas. Considerando-se não a religião, mas a religiosidade e a fé no tratamento como os fatores relevantes.**

Porém é necessário o bom senso. Ainda que importante, a religião não substitui seus tratamentos médicos convencionais, elas devem ser usadas de maneiras complementares para não pôr em risco sua saúde, e é bom ficar atento aos curandeiros e charlatões.

Amor

Um novo remédio acaba de se transformar na mais recente arma contra as doenças cardiovasculares. **O amor segundo estudiosos consegue reduzir em 30% as complicações decorrentes de um ataque cardíaco, e pacientes solitários apresentam 50% a mais de chance de sofrer danos nas artérias do que aqueles que têm um relacionamento saudável.**

Estudos confirmam que a incidência e o agravamento dessas doenças são visivelmente maiores em pessoas deprimidas. O acúmulo de sentimentos ruins, como solidão, sensação de vazio, angústia e raiva reprimida, está diretamente relacionado à presença de doenças cardiovasculares. Entupimento de veias coronárias, crises de hipertensão arterial, aumento do colesterol provocado por estresse agudo podem surgir ou agravar em pessoas com desequilíbrio emocional.

Pode-se acrescentar ainda, que o fato de morar sozinho também conduz à falta de cuidados adequados com a saúde. Um ótimo tratamento é a convivência social com a família e amigos.