



ACS - 04 de março



**ULBRA SAÚDE**

**Informe Saúde JE**



**Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - N° 532**

*Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei.*

**Mateus 11.28**

## Doação de sangue

Solicitamos 10 doadores de sangue de qualquer tipo para SARA DA SILVA LEÃO, que fará uma cirurgia do coração no dia 5 de abril. Sara é avó de Patrícia Leão Damaceno, funcionária da Editora da ULBRA. As doações devem ser feitas no Instituto de Cardiologia do RS, localizado na Avenida Princesa Isabel, 395, em Porto Alegre/RS. As doações podem ser feitas até o dia 5 de abril.

**Desde já, agradeço.  
Patrícia Leão Damaceno  
Editora da ULBRA**

A colega Larissa Sperb solicita a ajuda de doadores voluntários de qualquer tipo sanguíneo para o seu amigo Dagoberto Machado Lima. Ele foi vítima de assalto no dia 20/02, e foi baleado. Está internado em estado grave na UTI do Hospital de Pronto Socorro de Canoas e precisa fazer uma cirurgia de emergência. Os doadores devem se dirigir ao Hemocentro, que fica na Av. Bento Gonçalves, 3.722 - Bairro Partenon - Porto Alegre, indicando o nome do paciente a ser beneficiado e local onde está internado.

**Agradecemos  
antecipadamente. ACS**

**No próximo dia 8 de março, comemoramos o Dia Internacional da Mulher. Assim, como toda mulher se preocupa com o peso, hoje vamos falar sobre:**

## **Alimentação Saudável para todos: siga os Dez Passos**

- 1 -** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2 -** Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3 -** Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4 -** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5 -** Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
- 6 -** Consuma, no máximo uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- 7 -** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8 -** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charques, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 9 -** Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10 -** Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

**Fonte: Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição  
Site Ministério da Saúde - Governo Federal**