



# QUALIDADE de VIDA

## E ditorial

O dia 1 de dezembro é dedicado ao DIA INTERNACIONAL DA LUTA CONTRA A AIDS.

Apesar das campanhas realizadas para conscientização dos perigos dessa doença, não houve mudança significativa nos hábitos sexuais dos brasileiros. Essa mudança é necessária e urgente.

O fato de ser casado(a), não elimina o risco de contágio. As estatísticas mostram o crescimento da doença entre os relacionamentos estáveis. Mantenha **sempre** uma conversa franca com o seu(sua) parceiro(a).

A melhor forma de prevenção é a camisinha. Lembre-se, uma noite de prazer **não vale** o risco de contrair essa doença.

As drogas injetáveis também são responsáveis pelo aumento do número de infectados. Além dos danos que causam pela utilização, o fato de compartilhar agulhas e seringas representam um grande risco de contágio.

Apesar do sucesso obtido com a medicação atual (coquetel de drogas), ainda não se fala de cura definitiva.

**PREVINA-SE!**



*Mexa-se!  
Atividade física já!*

Os Questionários de Qualidade de Vida foram aplicados em 1375 funcionários, distribuídos em 39 agências, 06 departamentos e 02 divisões. O número de SEDENTÁRIOS, ou seja, pessoas que não praticam atividade física, chamou-nos a atenção: 587 (base julho/97). Por esse motivo dedicaremos um espaço especial a esse assunto.

A mensagem para as pessoas inativas é: **COMECE!** Os benefícios são muitos e quando você desfrutá-los vai motivar-se cada vez mais.

Vamos citar os mais importantes:

- Mais energia e criatividade;
- Maior produtividade;
- Controle de stress;
- Relaxamento;
- Melhora da auto-imagem;
- Controle do peso (queima de calorias);
- Ossos mais fortes;
- Melhor desempenho do sistema cardiorespiratório

• Associe a atividade física à uma atividade prazerosa. Selecione dentro de suas possibilidades algo que efetivamente você goste. Disciplina também é um fator importante, principalmente no início. Estabeleça um ritmo regular, inclusive para usufruir dos efeitos positivos.

• **Nunca inicie um programa de exercícios sem antes fazer uma avaliação médica.** Se você tiver mais de 35 anos, além da avaliação, pode ser necessário um teste ergométrico.

### **Algumas dicas:**

• 1- Espere algum tempo após acordar para então se exercitar. Procure alimentar-se até 40 minutos antes de início de sua atividade. Coma algo leve (frutas).

• 2- Beba água, de preferência aos goles, antes, durante e após a atividade física. Não tome refrigerantes.

• 3- Abstenha-se de bebidas alcoólicas e fumo antes e após o exercício.

• 4- Vista roupas soltas e confortáveis, usando agasalhos de malha de algodão no inverno e trajés leves e claros no verão.