



BOLETIM INFORMATIVO

Universidade Federal do Piauí
Centro de Ciências da Saúde / Curso de Farmácia
Disciplina de Farmacologia Clínica

“Atenção Farmacêutica a Grupos Específicos de Pacientes”

Bruno Felipe A. da Silva

Elias de Almeida R. Filho

Jocélio F. Araújo S. Cavalcante

Ricardo Gomes Lustosa

Prof. Dr. Rivelilson Mendes de Freitas

DISLIPIDEMIAS: O QUE FAZER PARA NÃO TER?

CONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

- Faça 5 refeições moderadas por dia
- Frutas e o iogurtes lights são ótimos lanches
- Evite gorduras
- Inicie as refeições com um belo prato de salada
- Evite refrigerantes, prefira sucos
- Ingira carnes menos calóricas como peixe, frango (peito), peru, patinho, contra filé.



- Escolha uma modalidade de exercício de seu agrado
- Pratique exercícios ao ar livre
- Alongue-se antes que qualquer atividade física
- A prática de exercícios físicos deve ser regular e durar, no mínimo, 30 minutos. Sem a regularidade é muito difícil conquistar condicionamento físico!!!

PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS



EVITE O ÁLCOOL E O CIGARRO



REFERÊNCIAS:

1)IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. Departamento de Aterosclerose e Sociedade Brasileira de Cardiologia