

# Newsletter - Julho 2016

<http://anamoreira.pt/index.php/newsletter3>



Quando o sol aparece aproveitamos para fazer mais atividades ao ar livre.

Quer seja a passear, a praticar algum desporto, ou simplesmente a apanhar banhos de sol, é essencial aplicar um bom protector solar, para manter a integridade da pele.

O sol é essencial para se manter saudável e traz muitos benefícios para a saúde.

A vitamina D, produzida pelo organismo após a exposição solar, ajuda na absorção do cálcio e a regular os níveis de fosfato, sendo por isso essencial para manter os ossos saudáveis.

Ajuda ainda na modulação do sistema imunitário, na melhoria do humor e energia e na redução do risco de várias doenças tais como o cancro, doenças cardiovasculares e diabetes.

Contudo, a exposição solar requer alguns cuidados, além do uso de protectores solares, que convém lembrar e pôr em prática:

- Deve evitar as horas de maior calor.
- Deve optar por uma exposição solar gradual e progressiva, evitando expor-se em demasia nos primeiros dias de praia.
- Para contrariar a desidratação causada pela exposição solar, deve aumentar a ingestão de água (2 a 3 litros por dia).

· Deve ter especial atenção na escolha do vestuário.

No artigo “Desfrutar do Sol com segurança”, damos-lhe mais algumas dicas para conseguir aproveitar o tempo de férias e de sol, da forma mais saudável possível. ([clique aqui para ler o artigo](#)).

---

## A próxima palestra no Porto

Será subordinada ao tema “Escolho ser Feliz”.

Irá decorrer na FEUP - Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (estacionamento gratuito no local), **dia 8 de Julho, sexta-feira, às 21 horas.**



“Uma pessoa é tão feliz, quanto se propõe a ser.”

Abraham Lincoln

Todos os dias devemos ESCOLHER ser felizes e eliminar da nossa vida tudo aquilo que nos impeça de atingir a felicidade plena.

Venha aprender o que pode alterar no seu pensamento, de forma a ser mais feliz, todos os dias da sua vida.

Contamos com a sua contribuição OBRIGATÓRIA em géneros e/ou roupas (cerca de 10€ por pessoa), que distribuiremos por Organizações de Apoio aos mais carenciados ou directamente às Famílias que nos manifestem, comprovadamente, as suas dificuldades económicas.

Aceitamos alimentos infantis perecíveis (papas), artigos de mercearia seca (arroz, esparguete, leguminosas, etc.), fraldas, roupas (de adulto e de criança), brinquedos, livros, artigos de casa (lençóis, toalhas, tapetes) e pequenos electrodomésticos.

Também aceitamos móveis ou electrodomésticos usados, em bom estado de funcionamento (por serem de grande porte, garantimos o seu transporte).

Se conhecer alguém que precise ser ajudado, por favor avise-nos.

Vai perder esta oportunidade?!

Inscreva-se já no site [www.anamoreira.pt](http://www.anamoreira.pt)

---

## Cada vez mais próximos

Com o intuito de conseguir passar a mensagem a cada vez mais pessoas, a Dra. Ana Moreira está agora presente em mais redes sociais e criou um canal no You Tube.

Junte-se a nós no LinkedIn - <https://www.linkedin.com/in/anacristinamendesmoreira>.

E siga-nos no Instagram - [https://www.instagram.com/ana\\_moreira\\_cmi/](https://www.instagram.com/ana_moreira_cmi/).

Subscreva o nosso canal no You Tube [https://www.youtube.com/channel/UCh29pG-EeLUTAoDAN3\\_RYVA](https://www.youtube.com/channel/UCh29pG-EeLUTAoDAN3_RYVA), para ter acesso aos conteúdos das palestras, vídeos educativos e conteúdo audiovisual, que colocamos frequentemente neste canal.

---

## Actividades Educativas

No dia 9 de Julho, pelas 10h, venha aprender connosco como adoptar uma alimentação mais nutritiva, energética e remineralizante para esta época de calor e férias que aí vem, para si e para a sua família.



Iremos abordar vários tópicos:

- · Quais os alimentos que deve ingerir com mais frequência nesta época do ano;
- · A que alimentos proteicos deverá dar preferência;
- · Como pode integrar as leguminosas no seu dia-a-dia, de forma a serem mais leves e digeríveis;
- · Quais os temperos e sabores em que deve apostar para os pratos e snacks serem mais apetecíveis, pensando também nos seus filhos;
- · Quais os métodos de confecção que devemos eleger, para cozinarmos mais rápido e desfrutarmos mais do convívio à mesa ou nos dias de passeio, no parque ou na praia;
- · Como integrar as algas no dia-a-dia, tendo em conta que são um dos grupos alimentares mais ricos em sais minerais e oligoelementos essenciais ao nosso organismo;
- · Quais os snacks que podemos fazer em casa antecipadamente, para levar para o trabalho, escola ou para as férias.

Estas e outras questões serão abordadas de forma prática e interactiva neste Workshop teórico-prático, para facilitar o seu dia-a-dia e aumentar o seu bem-estar.

Irá decorrer no Porto, no Centro de Medicina Integrativa Dra. Ana Moreira, com demonstração de algumas receitas simples e práticas, que serão degustadas no decorrer da sessão.

Informações e inscrições em [www.anamoreira.pt](http://www.anamoreira.pt)

---

## Informações Gerais

Aos pacientes da Madeira, queremos dar conhecimento que a Dra. Ana Moreira estará a dar consultas no Funchal, dias 25 e 26 Julho 2016.

Anunciamos que o Dr. Juan Carlos Herrera continua a dar consultas no Porto, nos dias 5 a 7 de Julho. ([CV](#))

Anunciamos também que o Dr. Roni Moya dará consultas no Porto, nos dias 13 e 14 de Julho. ([CV](#))

---

Os conselhos aqui fornecidos são meramente informativos e não dispensam os conselhos do seu médico.

Conteúdo escrito ao abrigo do Antigo Acordo Ortográfico.