

Cuide de sua saúde e viva melhor!



A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como o “estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. Isto significa que, para ser considerado saudável, o ser vivo precisa satisfazer suas necessidades individuais e sociais.

Se você procura saúde e qualidade de vida, o primeiro passo é a mudança de hábitos. Organize seus horários, procure profissionais capacitados em suas áreas e mude seu estilo de vida. Alguns investimentos feitos hoje podem evitar futuros gastos com hospitais, exames ou remédios.

Lembre-se: Cada pessoa possui individualidade biológica, história de vida e formas de motivação distintas. É importante que valorizemos os aspectos sociais, familiares, espirituais, educacionais/ intelectuais e profissionais das nossas vidas. Não podemos negligenciar nenhum dos pontos, pois todos devem estar em equilíbrio para que tenhamos **saúde**.

Cuidados com a alimentação

A alimentação e o condicionamento físico são os fatores mais importantes na vida das pessoas. Ao nos alimentarmos, obtemos o combustível que mantém o nosso organismo ativo e pronto para a dinâmica do dia a dia. Alimentar-se bem é fundamental. Mas, afinal, o que é alimentar-se bem?

- O café da manhã é a nossa principal refeição. Ao contrário do que muitos pensam, ele garante energia para todo o dia;
- Frutas são sempre bem vindas, independentemente do horário em que as

consumimos. Além de conterem água, são ricas em vitaminas e fibras;

- Coma com moderação. Você pode fazer até seis refeições moderadas por dia;
- Evite ingerir líquidos enquanto estiver se alimentando. Isso dificulta a digestão;
- Evite gorduras, frituras, doces e refrigerantes;
- Finalmente, não seja radical! Coma o que tiver vontade, respeitando, obviamente, os seus limites.

A importância de praticar atividades físicas

A prática regular de exercícios físicos proporciona benefícios ao organismo como um todo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular. Possibilita, também, ganhos em flexibilidade, além do fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso das crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, a prática de exercícios físicos contribui com a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, com a redução da pressão arterial em repouso e ainda com a melhora do diabetes, a diminuição do colesterol total e o aumento do HDL- colesterol (o “colesterol bom”).

Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças e consequentemente reduzem o número de mortes associadas a estas enfermidades. Ao deixar de ser sedentário, o indivíduo diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%. Esse dado demonstra que uma pequena mudança de hábitos

Cuide de sua saúde e viva melhor!



é capaz de provocar grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

No campo da saúde mental, a prática de exercícios potencializa a regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro e amplia a nossa capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Quem se exercita consegue manter a abstinência do uso de drogas, recupera sua auto-estima e se livra da depressão, uma vez que a atividade física reduz a ansiedade.

Dicas de Relaxamento

A sensação de cansaço após um longo dia de trabalho é comum a todos nós. É difícil reservarmos uma parte do dia somente para o relaxamento do corpo e da mente, mas especialistas garantem que essa atitude é fundamental para nos prepararmos para um novo dia atribulado. Quem trabalha mais de seis horas por dia necessariamente deve tomar algumas medidas para se recuperar as energias.

Veja a seguir algumas dicas para sentir-se mais relaxado após sua jornada diária:

Exercício

O exercício físico suave – a ioga é um excelente exemplo – é uma boa alternativa para relaxar a mente e, ao mesmo tempo, harmonizá-la com seu corpo.

Música

A música indicada para relaxar deve ser calma. Não importa se o estilo é clássico, jazz ou pop: escolha algo para descontrair.

Rir

Estar com amigos e partilhar momentos

divertidos é uma ótima terapia de relaxamento. Rir é uma das melhores maneiras do corpo relaxar!

Luz do sol

Luz do sol, ar fresco e passeios ao ar livre são excelentes para aliviar as tensões. Se a caminhada não é sua atividade favorita, somente o ato de sentar-se num banco de jardim e admirar a paisagem já lhe trará inúmeros benefícios!

Meditação

Use técnicas de meditação para relaxar. Escolha um momento em que ninguém incomodará e medite durante por 30 minutos.

Não fazer nada

Parece simples, mas na realidade é difícil. Isente-se da culpa por não fazer nada! É apenas uma contrapartida aos outros dias estressantes que você tem.

Deite-se de costas, com os pés elevados contra uma parede. Aproveite este momento e inspire e expire lentamente.

Fazer uma pausa

Faça passeios aos finais de semana, nem que seja uma visita aos amigos. Não se esqueça também de outras atitudes simples, mas fundamentais para a manutenção de seu bem-estar.

Tire férias quando puder; tente passar o máximo de tempo possível com o seu companheiro; e, se tem filhos, deixe-os na casa dos seus pais ou sogros, nem que seja por uma noite.

Fonte: www.portalmedico.org.br