

CARTILHA

# Foco em 2017

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Ministério da Saúde / Organização Mundial da Saúde

Unimed 

Estamos na época mais oportuna para estipular desafios para o ano que está chegando – aprender um novo idioma, praticar atividades físicas, encontrar os amigos com frequência, quitar dívidas, etc. Aproveite para fazer uso do clima de energias renovadas e da motivação em alta para mudar a sua rotina.

**“Para ganhar um ano novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre”.**  
(Carlos Drummond de Andrade)

## Movimente-se!

**Você está a meses reproduzindo o discurso de que precisa começar a se exercitar, mas não deu um passo além?**

**Busque uma companhia:** convide um amigo, vizinho ou colega de trabalho para frequentar a mesma academia, isso ajudará a manter o compromisso.

**Avalie algo que você simpatize:** reflita e escolha uma atividade física que te agrada (pilates, musculação, corrida, dança, etc.).

**Defina um horário fixo:** com o tempo, seu corpo irá se acostumar com a rotina de exercícios e você sentirá automaticamente que chegou a hora de ir treinar.

**Leve os exercícios para o trabalho:** se você usa o carro, estacione longe da entrada. Se estiver de ônibus, desça um ponto antes. Se puder, vá de bicicleta. Troque o elevador pelas escadas.

**Registro:** faça avaliações físicas periódicas, elas permitem visualizar em números o quanto seu esforço valeu a pena.

**Local:** opte por uma escola ou academia próxima à sua casa ou trabalho, assim fica fácil para deslocar-se até lá e minimiza as desculpas para não se exercitar.



## Invista em bem-estar

Alimentação, finanças, relações sociais... todos esses itens podem influenciar diretamente no bem-estar. Fique atento às dicas abaixo e observe o que ainda pode ser incorporado ao seu dia a dia.

- **Reserve um tempo para se divertir.** Procure encontrar amigos e familiares com frequência. Crie oportunidades ao longo da semana para colocar o papo em dia e estar próximo de pessoas que te façam bem – convide para um almoço, um cinema, uma caminha, etc.

- **Realize seis refeições diárias**, respeitando o intervalo de três horas entre elas. Preze por uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal. Essa atitude ajuda a manter o peso adequado, evitando o sobrepeso.

- Se o salário costuma entrar na conta e normalmente não é o suficiente para passar o mês, é hora de criar **estratégias para organizar as finanças**. Crie uma planilha e liste todas as receitas e despesas do mês. Para facilitar, divida as despesas em categorias. Exemplo: 1) despesas fixas, 2) alimentação, 3) despesas extras, 4) cartão de crédito, 5) automóvel, etc.

## Destine tempo para o conhecimento

**Quer abrir portas para novas oportunidades? Facilitar relações sociais? Se a resposta for positiva, saiba que:**

- Ler ajuda a ampliar o vocabulário, aprimorar a fala e a escrita, estimular a imaginação, instigar a formulação de ideias críticas e minimizar o estresse. Se você não for adepto à leitura, passe a considerar incluí-la na rotina em 2017. Procure assuntos que te chamem atenção – romance, história, aventura, assuntos da sua profissão, etc.

- Aprender outro idioma é um diferencial para a carreira profissional e ajuda a ampliar a comunicação com as pessoas. Existem uma série de formas de estimular uma nova língua, como matricular-se em uma escola de idiomas ou assistir aulas on-line. Inclusive, existem aplicativos gratuitos desenvolvidos para essa finalidade.

