



VIVER BEM

Hábitos saudáveis

Unimed 



Hábitos de vida saudáveis

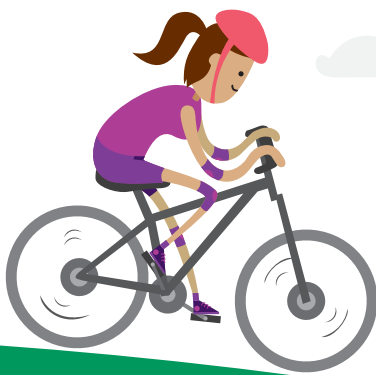
A sua expectativa de vida pode aumentar com simples hábitos e cuidados diários. Afinal, equilíbrio e bem-estar são essenciais para conquistar qualidade de vida e saúde para o seu corpo.

Mas não é só de corpo que estamos falando, pois vários aspectos relacionados ao modo de vida influenciam diretamente em nossa saúde. Cultura, crenças, valores e demais aspectos sociais e individuais que compartilhamos em comunidade, por exemplo.

Nesse contexto, a saúde também está relacionada a fatores como as reações emocionais tais como: estresse, nervosismo, medo, alegria, entusiasmo, entre outros. Isso nos mostra o quanto é complexo pensar a saúde e falar do modo de viver saudável.

Sabemos dessa importância, separamos algumas dicas para você viver bem com você e com o próximo.

Confira!



Como construir uma vida mais saudável?

Vamos começar com dicas para você! A correria do dia a dia muitas vezes nos impede de ter uma vida saudável, dando lugar ao sedentarismo ou isolamento social. Quem não troca um encontro com os amigos por um sofá e filme na TV? É claro que descansar em casa é ótimo, mas fazer disso um hábito é o grande problema.

Para ajudar você a fugir desse cenário nada saudável, listamos algumas dicas importantes que podem e devem ser adotadas em seu dia a dia.

Veja abaixo:

- Alimente-se bem
- Pratique atividade física
- Reserve tempo para o lazer
- Mantenha a higiene pessoal e bucal em dia
- Ame-se e reforce o lado espiritual





Como construir uma vida mais saudável com a família?

Crianças que crescem em um ambiente no qual a família possui um estilo de vida saudável, carregam esse hábito para toda a vida. Assim, evitam doenças e aprendem a valorizar a qualidade de vida tornando-se adultos conscientes sobre a importância dos seus hábitos diários como forma de prevenção e cuidado.

Nesse contexto, procure sempre:

- Compartilhar momentos de diálogo, cooperação e integração com sua família
- Ser amoroso (a)
- Ter zelo pelas coisas
- Dedicar-se e dar atenção aos filhos e familiares
- Reservar um tempo para o lazer em conjunto

Como construir uma vida mais saudável com a comunidade?

Viver saudavelmente também significa criar vínculos sociais e culturais, respeitando o jeito de pensar de cada indivíduo, bem como as suas singularidades. Priorizar o coletivo ao invés do individual pode trazer benefícios a todos e gestos simples do dia a dia já podem fazer diferença.

Veja alguns deles:

- Jogar o lixo em seu devido local e não em vias públicas
- Manter calçadas e ruas limpas
- Plantar árvores
- Participar de ações que promovam o bem-estar da comunidade local
- Preservar os espaços públicos
- Prezar pela coletividade



Como começar a ter uma vida mais saudável?

Para iniciar uma vida saudável é preciso abandonar hábitos ruins, dando lugar a novos costumes diários.

Abaixo, você confere alguns comportamentos saudáveis em busca de uma vida mais plena:

Coma bem

Quem disse que uma alimentação saudável é sem sabor? Abandone essa crença. Alimentar-se bem é mais simples do que se imagina. Para começar, troque os alimentos industrializados e ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares – gatilho para doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até câncer – por produtos naturais (legumes, folhas, frutas, peixes, nozes, castanhas, avelãs, amêndoas e pistache), entre outros.

Durma bem

Uma boa noite de sono é essencial para repor as energias e estar com pique total para o dia seguinte. Um estudo da American Academy of Sleep comprovou que dormir bem é um dos segredos para a longevidade. Então, faça do seu sono um momento especial tendo um quarto arejado com lençóis limpos, iluminação agradável, sem TV ligada e, de preferência, durma sempre no mesmo horário.

Não fique parado

Dê adeus ao sedentarismo. Ele não é um bom amigo e longe dele você afasta doenças como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, além de dar mais disposição e energia. Isso não exige que você frequente uma academia, andar já é suficiente.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), da Universidade de São Paulo, a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e, o que é melhor ainda, essa queda se mantém nas 24 horas subsequentes.

Seu cérebro também irá se beneficiar. Um estudo norte-americano publicado no jornal da Sociedade de Neurociência de Universidade de Yale, EUA, Neuroscience, mostrou que durante os exercícios o corpo produz uma substância que estimula o nascimento de novos neurônios, o que melhora nossas atividades cognitivas, em especial a memória.

Levante-se da cadeira

Um grande número de pesquisas comprova que sentar por longas horas faz mal à saúde. A Sociedade Americana de Câncer descobriu que quando ficamos frequentemente sentados e por muito tempo o nosso metabolismo se altera e influencia em fatores como colesterol alto e repouso da pressão arterial, que são indicadores da obesidade, problemas cardiovasculares e outras doenças crônicas.

Então, quando perceber que está muito tempo sentado em seu escritório, levante-se!

Elimine o cigarro

O tabaco é responsável por diversos tipos de doenças, entre elas, os cânceres pulmão e de boca. Estima-se que cerca de 200 mil mortes por ano, no Brasil, são decorrentes do tabagismo.

Estudos confirmam que tanto o fumante ativo, quanto o passivo (quem inala a fumaça) são prejudicados, uma vez que a fumaça do cigarro dos outros é uma das principais culpadas pelos casos de sinusite, de acordo com um estudo da Universidade de Brock, no Canadá.

Os pesquisadores afirmam que o fumo passivo pode estar por trás de 40% dos casos de sinusite crônica nos Estados Unidos. Nesse contexto, se você ainda não conseguiu abandonar esse vício, evite fumar em casa, próximo de crianças e familiares.

Cultive bons amigos

Você provavelmente já ouviu o ditado “quem tem amigos tem tudo”. Inclusive saúde, complementaríamos.

Pesquisadores da Universidade Brigham Young, nos EUA, descobriram que quem vive rodeado de amigos e vizinhos pode viver até 50% mais do que alguém que vive só. Para os pesquisadores, perder o apoio social pode diminuir ainda mais a longevidade do que obesidade, fumo ou sedentarismo. Então, sempre que possível, se reúna com os amigos.

Vida sexual

Uma vida sexual saudável também traz muitos benefícios à saúde, uma vez que contribui para a melhoria do humor, o aspecto da pele, alivia o estresse, a TPM e relaxa o corpo. De acordo com pesquisadores britânicos, da Universidade de Bristol, a frequência sexual diminui os riscos de infarto e contribui para um sono melhor.

Amor próprio

O amor que devotamos a nós mesmos nos faz enxergar qualidades pessoais, valores e referenciais que são essenciais para o equilíbrio emocional e bem-estar individual.

Por isso, é importante adotar uma postura de cuidado com o corpo e com as emoções. Ao invés de se cobrar muito, se autocriticar e focar nas limitações e dificuldades, tenha o pensamento positivo e foco no que é realmente bom e importante para você.

Para saber mais, acesse: www.unimed.coop.br/viverbem

Fontes:

http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1864-pse-vidasaudavel-album-seriado&category_slug=novembro-2009-pdf&Itemid=30192

<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/08/habitos-saudaveis-podem-evitar-complicacoes-na-saude>

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed 