



7. NÃO FIQUE MUITO TEMPO SENTADO

Uma série de pesquisas recentes confirma o que intuitivamente muitos já sabiam: **ficar muito tempo sentado, às vezes até mais de oito horas, pode fazer mal à saúde.**

Para evitar problemas com o coração, aumento de peso e taxas de gordura no sangue, ative sua circulação sanguínea ao levantar da cadeira a cada hora e ir até o colega ao invés de mandar uma mensagem virtual.

De tempos em tempos, faça um alongamento: contraia e relaxe o abdômen para fortalecer o músculo e melhorar a postura. Além disso, estique os joelhos, gire os tornozelos para os dois lados e alongue os braços, ombros e cabeça. **Mexa-se mais e utilize as escadas.**

◆ VIVER BEM ◆



HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Alto Jacuí/RS

Dr. Sílvio Guareschi CRM 29851

IBIRUBÁ: Rua Flores da Cunha 797 ☎ 3324-4553
SELBACH: Rua 15 de Novembro 153 ☎ 3387-1136

CLÍNICA MÉDICA
MEDICINA INTENSIVA
DEPENDÊNCIA QUÍMICA
MEDICINA DO TRÁFEGO

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

Conquistar uma vida saudável não requer malabarismos e milagres. A adoção de pequenos hábitos e a mudança na dieta alimentar fazem toda a diferença para você viver mais e melhor.

A seguir, apresentamos sete passos que podem ajudar a melhorar e conquistar a sua qualidade de vida. Leia e coloque em prática!

Data de publicação: 02/01/2019

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)
Fontes: Mayo Clinic, Sociedade Brasileira de Dermatologia e site da Veja, acessado em 8/05/2012

ANS - nº 352519

1. PENSE POSITIVO

Olhar a vida pelo lado positivo, além de tornar o dia a dia mais fácil, faz bem para a saúde do coração. Uma pesquisa da Escola de Saúde de Harvard comprovou que pensamentos positivos, otimismo, satisfação com a vida e felicidade estão associados à redução do risco de doenças cardíacas, independentemente de fatores como a idade, posição social, peso ou tabagismo. Os pesquisadores dizem que os **otimistas têm um risco 50% menor de enfrentar problemas com o coração do que os pessimistas.**



2. TENHA UMA DIETA SAUDÁVEL

Uma alimentação balanceada deve incluir variedade e se adaptar ao seu gosto e estilo de vida. Experimente **inserir cada vez mais frutas, vegetais, grãos e produtos de baixo teor de gordura**, como: proteína magra, nozes e sementes às refeições diárias. Se você faz as refeições fora de casa, leve uma fruta ou barrinha de cereal para o intervalo entre o café da manhã, almoço e jantar. O lanche fornece energia para as atividades e ajuda a amenizar a fome. Em padarias e restaurantes a quilo, priorize alimentos saudáveis: **deixe de lado as frituras e produtos industrializados.** Considere os riscos à saúde. Se você tem pressão arterial alta e as taxas de colesterol estão elevadas, **siga uma dieta pobre em sal e gordura saturada e abuse das frutas, legumes e cereais integrais.**

3. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE

A cada dia, mais pesquisas científicas comprovam que praticar exercícios físicos regularmente faz muito bem para a saúde. O hábito **ajuda a controlar o peso, evita as doenças do coração e diabetes tipo 2, melhora a qualidade do sono, aumenta a disposição e funciona como uma terapia que pode manter a depressão distante.**

Consulte um cardiologista antes de começar a rotina de exercícios e pratique atividade física com orientação.



4. USE FILTRO SOLAR TODOS OS DIAS

A exposição frequente aos raios solares e à luz artificial é um dos fatores responsáveis pelo envelhecimento precoce e, acumulada, a longo prazo, pode desencadear câncer de pele. **Para manter a pele saudável e bonita, o uso do filtro solar deve ser diário.** Meia hora antes de se expor ao sol, aplique o produto sem economizar no rosto, pescoço e mãos e utilize o fator de proteção 30. Reaplique o filtro solar após entrar na água, suar excessivamente ou quando achar necessário.



5. BEBA ÁGUA

A água é o principal componente do corpo humano e constitui cerca de 60% do peso corporal. O líquido libera as toxinas dos órgãos vitais, transporta nutrientes para as células e mantém os tecidos úmidos. **A falta de água acarreta a desidratação, que compromete o metabolismo e provoca a sensação de cansaço.**

Todos os dias, perde-se água pela respiração, transpiração, urina e fezes. Para que o corpo funcione corretamente, é necessária a reposição. A quantidade ideal de consumo diário varia, mas o Instituto de Medicina recomenda que os homens ingiram cerca de 3 litros (13 copos) e as mulheres bebam 2,2 litros (9 copos).

6. DURMA BEM

Boas noites de sono tem relação direta com a qualidade de vida. Os especialistas são unânimes ao afirmar que **dormir bem fortalece a memória, favorece os desempenhos físico e mental, melhora o humor, revigora o corpo, preserva a disposição para as tarefas e pode prevenir a depressão.**

A quantidade de horas necessárias para que se usufrua os benefícios do sono pode variar, mas os especialistas indicam de seis a oito horas por noite, no mínimo.

