

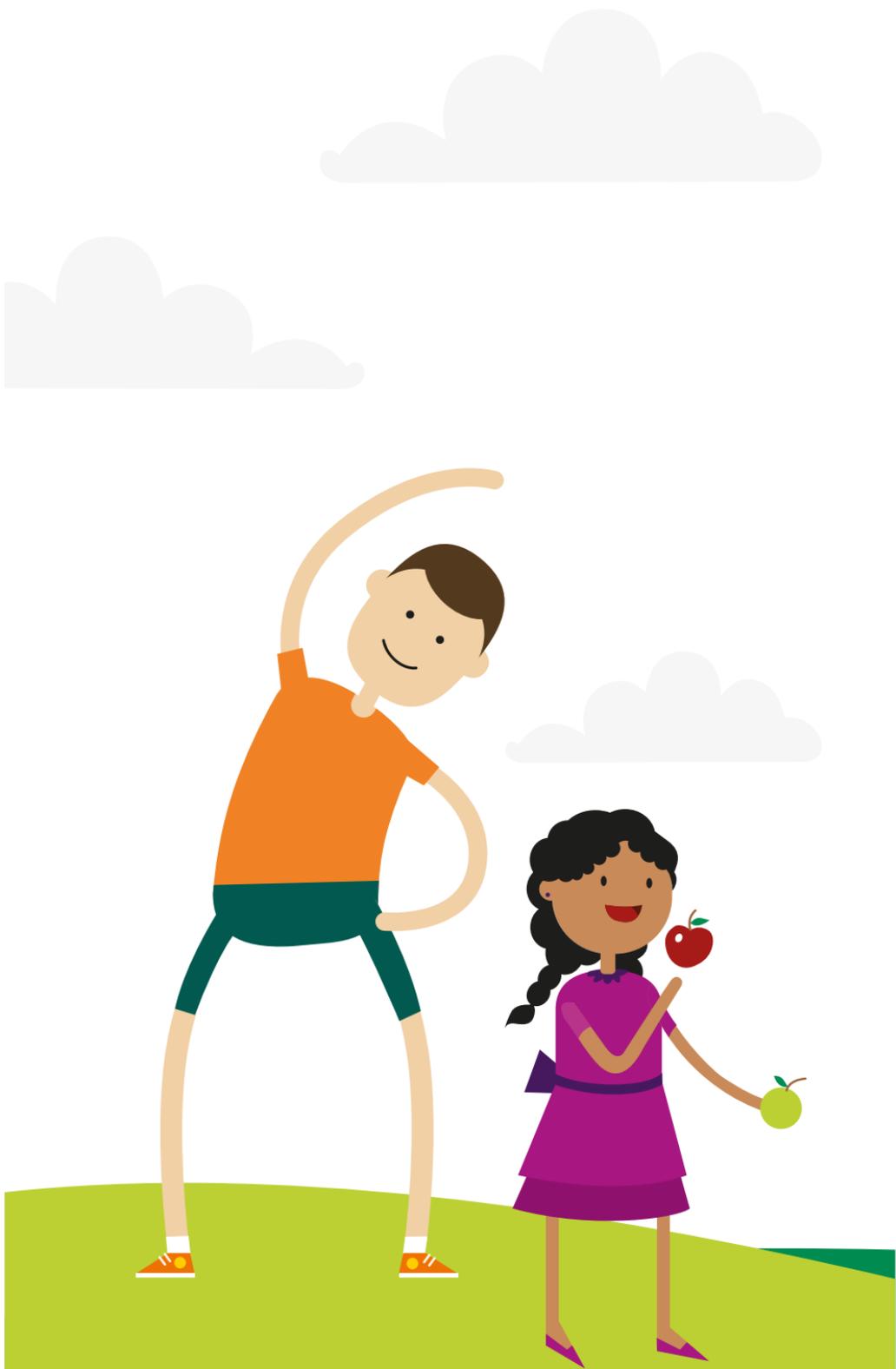


VIVER BEM

Hábitos saudáveis

Unimed

Vale do Sepotuba



Hábitos de vida saudáveis

A sua expectativa de vida pode aumentar com simples 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 adotar um modo de viver saudável.

Sabendo 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 por quem busca uma vida melhor.

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?

Primeiramente é preciso abandonar hábitos ruins, dando lugar a novos costumes diários.

Confira algumas dicas.

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 evita doenças como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, além de ter mais disposição e energia. Isso não exige que você frequente uma academia, fazer caminhadas 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 redução 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. De acordo com a Sociedade Americana de Câncer, quando ficamos frequentemente sentados e, por muito tempo, o nosso metabolismo se altera e influencia fatores como colesterol alto e 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.

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.





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.

Atente-se à sua higiene pessoal

Alguns cuidados diários com o corpo são essenciais para a conquista do bem-estar e da saúde. Pode parecer bobagem, mas uma boa higiene pessoal, além de melhorar a aparência, pode evitar doenças. Por isso, a importância também desse item como um hábito saudável.

Confira, abaixo, algumas dicas simples e básicas de higiene pessoal.

Higiene adequada das mãos

- Lave com frequência e sempre que sair do banheiro, antes de se alimentar e ao mexer com comida.
- Abuse do sabão e da espuma
- Lave por baixo das unhas
- Enxágue bem

Higiene adequada do corpo

- Tome banho diariamente
- Lave o cabelo com xampu, de três a quatro vezes por semana
- Lave bem os genitais, as axilas e as dobras da pele
- É recomendável o uso de um sabonete hidratante
- Lave a parte de trás das orelhas



Higiene bucal

- Escove os dentes diariamente
- Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores
- Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores
- Em seguida, escove as superfícies de mastigação
- Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas
- Use uma escova dental de cerdas macias. Ela é a melhor para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos
- Utilize o fio dental todos os dias – geralmente antes de ir dormir
- Consulte seu dentista a cada 6 meses (ou conforme a orientação recebida) para um exame completo



Higiene das unhas

- Quem tem diabetes ou má circulação (doença vascular) precisa consultar seu médico para saber os cuidados específicos e necessários com suas unhas
- Limpe as unhas todos os dias e as mantenha cortadas e lixadas
- As unhas dos pés devem ser cortadas de forma reta, evitando os cantos

Outras dicas de higiene

- Consulte o seu médico ao notar qualquer problema no seu couro cabeludo, boca, pele, mãos ou pés
- O cuidado com os pés também é muito importante. Mantenha-os limpos, secos e use meias limpas
- Use creme hidratante para evitar o ressecamento e a descamação da pele
- Mulheres devem limpar os genitais sempre de frente para trás a fim de evitar contaminação ou doenças transmitidas pelas fezes
- Sempre use lenços de papel e, após o uso, descarte-os imediatamente
- Ao tossir, proteja a boca e o nariz com lenços descartáveis para evitar a disseminação de gotículas das secreções; na impossibilidade do uso de lenço, recomenda-se proteger a face junto à dobra do cotovelo ao tossir ou espirrar



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>

<http://www.ahealthyme.com/Portuguese/HealthPromotion/3,40698>

Núcleo Multidisciplinar

Unimed
Vale do Sepotuba

Av. Brasil 1635 N, Jardim Europa
CEP: 78300-174 - Tangará da Serra
Tel.: 3339-1076 - 0800 6450531

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