



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://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](http://www.unimed.coop.br/viverbem)