

ESCOLHA
**VIVER
BEM** | todos os
dias

10 DICAS PRÁTICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Edição Especial

Dia Mundial da Saúde

MUDE HÁBITO

Unimed 
Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

As nossas escolhas nos **transformam.**
Dê as mãos para a sua saúde!

dê as ~
mãos
para a sua
saúde

Nesse e-book você aprenderá a incluir pequenas mudanças na sua rotina para cuidar da sua saúde de forma preventiva e contínua. **Vamos lá?**

Por que existe **um dia** para se **comemorar a saúde?**

Instituído há mais de 70 anos, o Dia Mundial da Saúde, comemorado no dia 07 de abril, foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o objetivo de **conscientizar as pessoas** sobre a importância de cuidar do corpo e da mente de forma contínua.

Você sabia que muitas pessoas se consideram saudáveis apenas por não terem nenhum sintoma de doença aparente? Porém a prevenção é uma conduta que deve ser mantida independentemente de queixas eminentes. Para reforçar isso, a OMS define que a “saúde é um estado de completo bem-estar **físico, mental e social**, e não apenas a ausência de doenças”.

Mas, afinal, **o que é ser saudável?**

Há quem diga que ser saudável é só ir à academia e se alimentar de três em três horas, mas existem vários mitos e teorias que precisam ser desmistificadas. Por isso, é importante sempre exercitarmos a autorreflexão:

- *Eu tenho hábitos saudáveis?*
- *O que eu tenho feito pela minha saúde?*

De maneira objetiva, ser saudável é ter hábitos que favorecem a sua saúde e o seu bem-estar, para que você tenha uma rotina equilibrada e produtiva. Essas práticas abrangem diversos pilares da nossa vida como o emocional, físico, espiritual, familiar, profissional..., mas é possível agrupá-los em três grandes dimensões:



Agora, vamos falar um pouquinho de cada dimensão?



01 *E se... ao invés do elevador você **subisse as escadas?***

Pode até parecer pouco, mas trocar o elevador pelas escadas já é um grande passo. Às vezes ficamos muito tempo sentados em frente ao computador ou usando o celular e quando notamos já se passaram horas. Por isso, sempre busque avaliar a sua rotina e encontrar alternativas simples, como subir as escadas, para movimentar-se. Combinado?



Praticar esportes é fundamental para o nosso corpo e para a mente e a ausência de exercícios no dia a dia pode acarretar vários riscos à saúde. Além do peso, uma das consequências é o surgimento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

A OMS aponta que o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.



02 *E se... ao invés do passeio de carro você fizesse uma caminhada?*

Ir à padaria ou buscar o filho na escola do bairro são atividades nas quais você pode deixar o carro na garagem e ir a pé, você já pensou nisso?

A prática de dez minutos de atividade estruturada já ajuda nesse processo de busca por uma vida mais saudável. Aos poucos é possível criar novas metas até se tornar uma pessoa mais ativa.

Para sair do sedentarismo e começar a ser ativo é preciso praticar ao menos:

30 minutos de atividade física, 5 vezes por semana

OU

01 hora de atividade, 3 vezes por semana



Algumas atividades podem ajudar nessa etapa, tais como **flexão de braços, abdominais, agachamentos, pular corda, pedalar, correr, dançar e nadar**. O importante é escolher aquela que mais lhe proporciona prazer!





03

E se...
você trocasse a televisão
por um **passeio na praça**
com o seu pet?

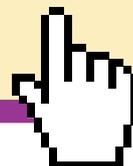
Xô, sedentarismo! Que tal unir o útil ao agradável e levar seu animalzinho de estimação para passear? Além de ser uma atividade saudável para você e para ele, esse momento ainda irá estreitar o laço afetivo entre vocês. Legal, né?



ESCOLHA
**VIVER
BEM**
todos os
dias

Você sabia que a Unimed possui um programa de prevenção à saúde, no qual são formados grupos de atividade física, com a orientação de um profissional qualificado? E o melhor: é gratuito aos nossos beneficiários que se enquadram no perfil do programa.

Clique aqui para saber mais



04 E se... a sobremesa de hoje fosse uma **fruta?**

Você sabia que a OMS recomenda o consumo médio de 400g de frutas diariamente? A ingestão delas propicia nutrientes necessários para uma rotina mais saudável e para a prevenção de doenças.

Ter uma alimentação balanceada e saudável é essencial para garantir que o nosso corpo receba os nutrientes necessários para o nosso bem-estar. Outra dica bem prática é dividir o prato da seguinte forma:



Tente praticar essa distribuição na sua próxima refeição.

Para os intervalos, opte por frutas, barras de cereais ou sementes, oleaginosas, iogurtes com baixo teor de gordura, chá com torradas integrais, queijo branco, chips de legumes assados (mandioquinha, inhame) e chá sem açúcar com biscoitos integrais.

Essa combinação de alimentos fornece a energia e as substâncias necessárias ao nosso organismo, para que ele funcione corretamente e permaneça saudável.



05

E se...
ao invés de pedir um
fastfood você convidasse
seus familiares para
cozinhar juntos?

Compartilhar momentos em família também faz bem à saúde! Além de estreitar a relação entre vocês, cozinhar na companhia dos familiares pode ser uma ótima oportunidade de aprendizado e diversão!



O seu peso também pode influenciar no seu estado de saúde e o excesso dele pode trazer inúmeras consequências negativas. Por isso, uma alimentação balanceada combinada com a atividade física regular e orientada é o modo mais efetivo de gerenciar nosso peso.

Dessa forma, você terá condições físicas e será capaz de realizar as atividades do dia a dia com menor esforço e desgaste.





06 *E se... o refrigerante do almoço fosse um **suco natural?***

É difícil resistir a um refrigerante bem gelado, não é mesmo? O problema é o alto teor de açúcares que ele possui, sendo prejudicial à saúde.

O ideal é não ingerir bebidas durante as refeições, mas quando sentir vontade opte por sucos de frutas naturais, principalmente aqueles que são ricos em vitamina C, como a laranja, limão, acerola, goiaba, caju, mamão ou kiwi.

Outro fator importante, para o qual precisamos nos atentar, é quanto à ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e industrializadas e quanto ao uso de drogas.

A ingestão de bebida alcoólica mexe com a nossa resposta fisiológica, estimulando a produção de urina pelo rim, e conseqüentemente à desidratação, por isso, o indicado para quem consome álcool é beber a mesma quantidade de água. Essa atitude também contribui com a diminuição das chances de embriaguez.

As bebidas industrializadas como os refrigerantes ou sucos de latinha possuem uma grande quantidade de açúcares que também são prejudiciais à saúde. O uso de drogas, por sua vez, pode causar grandes impactos no sistema digestório e nervoso central.





Você já **bebeu água** hoje?

Falando nisso, não podemos nos esquecer da bebida mais importante para o ser humano, a água! Afinal, ela é essencial para uma vida saudável.

A quantidade ideal de água a ser ingerida vai depender muito de pessoa para pessoa, pois alguns fatores podem influenciar como o peso, idade, temperatura do ambiente e atividade física realizada. O ideal é consultar um médico para que você tenha a orientação adequada, mas na dúvida sempre carregue uma garrafinha de água com você!



Você sabia que a Unimed possui algumas oficinas voltadas à alimentação, emagrecimento e culinária saudável?

Clique aqui para saber mais





Além de cuidar da alimentação e de exercitar o seu corpo, você também precisa cuidar da sua saúde mental. Conhecer os próprios limites, forças e fraquezas faz parte de um processo de autoconhecimento que trará mais equilíbrio e tranquilidade para a sua rotina e relacionamentos interpessoais.

Todos os aspectos da segurança também são muito importantes para o seu bem-estar. Dirigir com segurança, praticar sexo seguro, ter cuidado com o sol, adotar normas de segurança na empresa e em casa são alguns exemplos neste sentido.

A seguir você verá dicas em vários pilares da sua vida social.



07 *E se... de vez em quando você trocasse o celular pelas páginas de um **livro?***

Quando foi a última vez que você leu um livro? A leitura é muito importante para estimular a criatividade, a memória e aprimorar a nossa leitura e escrita. Defina uma meta diária de horário e leitura diária e comece a exercitar sua mente ainda hoje. Comece lendo duas ou três páginas e aos poucos vá aumentando essa quantidade. Quando você perceber, já virou um hábito!



Saúde emocional

A maneira como lidamos com nossas emoções gera um impacto muito grande na nossa saúde física e mental, por isso:

***A autoestima precisa ser cultivada
e a
(Pré)ocupação administrada***

Você está se preocupando com coisas que **não pode controlar** ou com coisas que você **precisa realmente resolver**?

Durma bem!

O sono é vital para nossa saúde. Dormir repõe as energias físicas e mentais, consolida a memória e produz substâncias químicas necessárias para sermos criativos e desenvolvermos novas ideias. Você sabia disso?



08 *E se... você **tirasse** o modo soneca do seu despertador?*

Só mais cinco minutinhos...

Muitas pessoas têm dificuldade de acordar cedo e colocam o celular no modo soneca para tentar driblá-lo, mas será que isso funciona mesmo? Tudo depende da sua rotina e do seu organismo.

Se você quer se libertar desse hábito, aqui vai uma dica: deixe o despertador longe da cama para que você tenha que levantar para desligar o alarme. Depois disso, ficará mais fácil para iniciar a sua rotina da manhã! No começo pode ser difícil, mas logo se tornará um hábito!



Cuide do seu **orçamento**

O desequilíbrio financeiro é um forte causador de estresse, então coloque seus sonhos dentro de seu orçamento. Com um bom planejamento financeiro, você pode realizar os seus projetos sem desgastes emocionais.



Visite seu **médico** regularmente

Monitorar e realizar avaliações periódicas de saúde é fundamental, pois o médico pode te orientar quanto a hábitos saudáveis e medidas preventivas para o seu dia a dia.

09 E se...
de vez em quando você trocasse as redes sociais por uma **visita na casa de um amigo?**

Falar com os amigos pelas redes sociais é bom, mas faz quanto tempo que você não os encontra pessoalmente? A sua missão do dia é apenas usar a rede social para marcar um encontro com um ou mais amigos. Aproveitem esse momento para se reconectarem e se lembrarem dos momentos bons que já tiveram juntos. Valendo!





“ *Conviver é arte que se aprende vivendo* ”

— Autor desconhecido

Foque sua **energia** no **local certo**

Esteja atento aos diálogos, às atitudes e aos sentimentos que envolvem seus familiares e amigos. Estar inteiro nas ações e nas relações é fundamental para manter relacionamentos saudáveis.

Redescobrimo seu **parceiro**

A sexualidade está inteiramente relacionada à afetividade, pois o ser humano tem necessidade de receber e expressar afeto e contato, portanto a sexualidade não é apenas sexo, é o toque, o abraço, o gesto, a palavra...



10

E se...
*nos momentos de
ansiedade você
exercitasse **a sua
respiração?***

É isso mesmo! Respirar corretamente pode trazer diversos benefícios para a sua saúde, como a prevenção de doenças e infecções pulmonares.

Em momentos de ansiedade ou tensão, é importante utilizar técnicas de respiração para te ajudar no autocontrole: sente-se em posição ereta, puxe o ar pelo nariz de forma lenta e profunda. Libere o ar pela boca lentamente. Repita esse processo algumas vezes até se sentir melhor.





Você é **feliz** com o **seu trabalho?**

Também é necessário olhar com carinho para seu âmbito profissional para que você consiga gerenciar os fatores que afetam a sua satisfação no trabalho. Aqui vão algumas dicas:

- Aproxime-se dos seus colegas e cuide dos seus relacionamentos
- Realize suas atividades com prazer, mas tenha em mente que nem tudo está sob nosso controle
- Seja generoso com seus colegas, afinal, você convive muitas horas por dia com eles
- Encurte distâncias e sempre dialogue, expondo sua opinião de forma cordial. A comunicação é a chave para inibir muitos problemas
- E, por fim, seja um fornecedor de alternativas! Sempre estenda a mão para quem precisar.



Seja **amigo** da **natureza**

Respeitar a natureza é ter consciência da importância da palavra “preservação”, então olhe para a sua rotina e tente identificar oportunidades de realizar ações de forma mais sustentável. Um bom exemplo disso é:

Você tem uma garrafinha de água na sua mesa de trabalho ou toda vez você pega um copo descartável? Essa mesma reflexão pode ser feita a respeito da xícara para o café.

Sua ação de hoje pode ser responsável pela qualidade de vida das próximas gerações.

ESCOLHA
VIVER
BEM
todos os
dias

No programa Viver Bem, você pode participar da Oficina de Saúde Emocional, acompanhado por um psicólogo, para aprender um pouco mais sobre a importância da consciência corporal, respiração, relaxamento...

Clique aqui para saber mais



BÔNUS:

Lidar com o estresse é um aprendizado!

Reconheça o que lhe aborrece: esse é o primeiro passo para buscar soluções alternativas.

Elimine, evite ou gerencie suas fontes de estresse: monte estratégias para lidar com as situações com as quais precisa conviver.

Dê um tempo: uma mudança de ritmo fornecerá uma nova perspectiva para os problemas. Evite fazer muitas mudanças de uma só vez.

*Afinal, você é responsável
pela sua felicidade!*

Falando em **saúde...**

Você conhece o **Viver Bem?**

O **Viver Bem** é um programa oferecido aos beneficiários, **inclusive aos colaboradores**, com foco na promoção à saúde e na qualidade de vida através de ações preventivas. São oferecidas diversas atividades com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, como grupos orientados, palestras informativas, cursos em saúde e monitoramento individual ou em grupo, de acordo com a necessidade de cada pessoa.

Beneficiários da Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana que possuem mais de 18 anos, portadores de doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão arterial, diabetes e obesidade) e idosos **podem participar gratuitamente.**

Quero saber mais sobre o programa!

Para saber mais sobre o **Viver Bem**,
acesse o site da Unimed:

www.unimedsa.com.br e clique na aba
“Programas” e depois em “Viver Bem”.



Saúde preventiva o ano todo!

ESCOLHA
**VIVER
BEM** | todos os
dias

[Edição especial] **7** de abril

Dia Mundial da Saúde

MUDE | HÁBITO

Unimed | 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

Conteúdo produzido pela equipe
de Comunicação e Marketing da
Unimed Santa Bárbara d'Oeste e
Americana - 2022

Fontes:

Ministério da Saúde:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z>

Unimed do Brasil:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem>

Apresentação "Saúde Emocional"

utilizada em oficinas do programa Viver da Unimed Santa Bárbara
d'Oeste e Americana