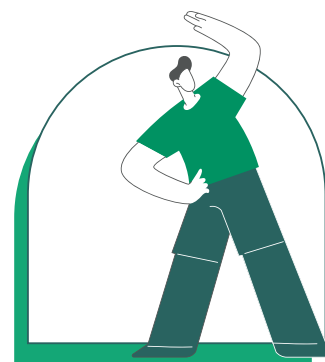


AQUI, VOCÊ VIVE MAIS E MELHOR

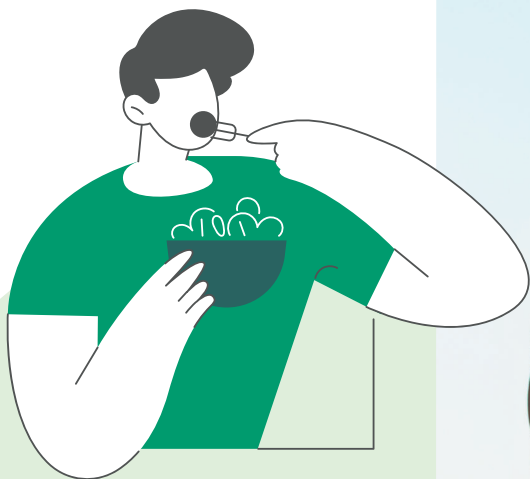


Guia prático para aprender como
**bons hábitos contribuem para uma
vida longa e saudável.**

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

COMECE
A TER
UMA VIDA
REPLETA
DE ENERGIA
E SAÚDE.





DIA MUNDIAL DA SAÚDE

O excesso de peso, considerado fator de risco para muitas doenças, também avançou: mais da metade da população está acima do peso. É preciso ficar atento porque os principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis são, muitas vezes, ignorados ou não muito valorizados pela população, como é o caso do tabaco, da dieta não saudável, do sedentarismo e do consumo de álcool. Aproveite o Dia Mundial da Saúde (7 de abril) para rever velhos hábitos e buscar maneiras para ter uma vida mais saudável.

Segundo a pesquisa **Vigitel Brasil**, sobre o avanço das doenças crônicas no país, a incidência de diabetes aumentou 61,8% e, a de hipertensão, 14,2%.



MUDE1 HÁBITO

DICAS PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA

Equilibre o trabalho e o lazer.

- Ao acordar, respire e agradeça por mais um dia;
- Alimente-se calmamente e saboreie o alimento;
- Pratique exercícios físicos ao ar livre.

MOVIMENTE O CORPO!

Você sabe a importância de praticar exercício físico?

- Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- Aumenta a saúde óssea;
- Reduz o risco de quedas;
- É fundamental para o balanço energético e o controle do peso.





SEDENTARISMO

Quem pratica menos de 10 minutos de atividade física por dia já é considerado sedentário. A falta de atividade no dia a dia impacta em vários riscos à saúde e não apenas ao peso. Uma das consequências é o surgimento de doenças como diabetes e hipertensão. Para sair do sedentarismo e começar a ser ativo é preciso praticar ao menos 30 minutos de atividade física, cinco vezes por semana; ou uma hora de atividade, três vezes por semana.

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. Algumas atividades podem ajudar nessa etapa, tais como **pular corda, flexão de braços, abdominais, agachamentos, pedalar, correr e nadar.**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma alimentação saudável é fundamental para garantir ao organismo os nutrientes necessários para a qualidade da saúde. Ao contrário do que muitos pensam, é possível ter uma refeição equilibrada mesmo fora de casa!



Para os intervalos entre as refeições, os itens mais saudáveis são:

- Frutas
(*in natura, secas e desidratadas*);
- Barras de cereais ou sementes;
- Oleaginosas;
- Iogurtes com baixo teor de gordura;
- Chá com torradas integrais e queijo branco;
- Chips de legumes assados
(*mandioquinha, inhame*);
- Chá sem açúcar com biscoitos integrais.





HÁBITOS

**QUE COSTUMAM
PASSAR DESPERÇEBIDOS,
MERECE ATENÇÃO
REDOBRADA:**

ALCOOLISMO

Caracteriza-se pela falta de capacidade de controlar o consumo de álcool.

Ansiedade, angústia, insegurança, fácil acesso à substância e condições culturais são alguns fatores que podem desencadear o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Algumas perguntas que podem te ajudar a identificar a doença:

- Você já sentiu que deveria diminuir a bebida?
- Você fica irritado quando criticam o seu hábito de beber?
- Você já se sentiu culpado por beber?
- Você já ingeriu bebida alcoólica pela manhã?

Se você respondeu SIM para alguma dessas perguntas, é sinal de uma necessidade de investigação mais profunda, inclusive, com a ajuda de um médico. O consumo constante de bebida alcóolica provoca danos ao sistema nervoso, podem ocasionar doenças como: gastrite, úlceras hepáticas, acúmulo de gordura no fígado, cirrose, pancreatite, pressão alta e, até mesmo, demência.



TABAGISMO

Condição clínica que causa dependência física, psicológica e comportamental do cigarro. Os fumantes inalam:

4.720 substâncias tóxicas

43 substâncias cancerígenas

Arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, resíduos de agrotóxicos, substâncias radioativas, entre outros.

Diante disso, o tabagismo é responsável por cerca de 50 doenças. Entre elas estão o câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias.

Além disso, o tabaco é considerado fator de risco para doenças como: tuberculose, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade, osteoporose, catarata, entre outras.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática é considerada a principal entre as causas de morte evitáveis. Por isso, crianças e adolescentes devem ser orientados desde cedo sobre os perigos do uso do tabaco e seus derivados. Ciente dos riscos, o fumante pode, com determinação e apoio, parar de fumar. Nesse processo, ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, buscar auxílio médico e evitar gatilhos são importantes.



Pequenas mudanças podem resultar em grandes impactos em nossa jornada rumo ao bem-estar. **Lembre-se: cuidar da saúde é um compromisso diário, que começa com a escolha de hábitos saudáveis. Vamos juntos fazer a diferença!**

Unimed 
Nova Iguaçu

**MUDE1
HÁBITO**

unimed.me/mude1habito

Fontes: Canal Viver Bem, Instituto Nacional de Câncer (INCA), Hospital Albert Einstein e Organização Mundial da Saúde (OMS).

ANS - nº 344397