



HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1- A IMPORTÂNCIA DE SE TER HÁBITOS SAUDÁVEIS	4
2- NECESSIDADES BÁSICAS: FISIOLÓGICAS, SOCIAIS E DE AUTORREALIZAÇÃO	7
3- OS PRINCIPAIS HÁBITOS SAUDÁVEIS	10
4- EXERCÍCIO, ALIMENTAÇÃO, ÁGUA E SONO ADEQUADOS	16
5- HÁBITOS ALIMENTARES	29
6- O QUE É SAÚDE?	34
7- ESTILO DE VIDA	38
REFERÊNCIAS	

INTRODUÇÃO

A preocupação em manter a saúde em dia, a vida agitada e o estresse do trabalho têm feito com que cada vez mais pessoas busquem **introduzir *hábitos saudáveis em sua rotina***. De fato, cuidar da mente e do corpo exerce papel de destaque para quem deseja maior qualidade de vida.

Está interessado em viver mais e melhor? Então, você deveria rever alguns costumes no seu dia a dia. Que tal reorganizar o seu *mindset* e tentar ser mais otimista e positivo? Parar de fumar? Deixar de comer comidas pouco nutritivas e *fast foods* todos os dias? Ou então, começar a praticar um novo esporte? Afinal, é possível mudar algumas pequenas práticas e ter ótimos resultados na sua saúde.

1- A IMPORTÂNCIA DE SE TER HÁBITOS SAUDÁVEIS

Alimentar-se de maneira equilibrada e saudável é essencial para uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Isso porque os alimentos têm um papel muito importante na saúde e bem-estar das pessoas e a escolha correta no consumo contribui para o fortalecimento da imunidade e a prevenção de doenças.

Além disso, manter uma rotina de refeições variadas e ricas em nutrientes, priorizando alimentos naturais, impacta diretamente no desempenho e produtividade. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostraram que níveis de nutrição adequados podem aumentar a produtividade em até 20%. Uma alimentação balanceada não ajuda apenas na manutenção do peso, mas também auxilia no desenvolvimento do foco e de atenção, potencializa a memória, melhora a capacidade de analisar e resolver problemas, além de combater os efeitos negativos da sonolência e do mau humor.

A OMS ainda declara que a escolha por alimentos nutritivos e saudáveis pode ajudar na capacidade do corpo de combater infecções, bem como reduzir a probabilidade de a pessoa desenvolver problemas de saúde, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes e diferentes tipos de câncer. E os muitos benefícios de uma alimentação saudável ganharam ainda maior importância diante das mudanças que nova realidade impôs no dia a dia das pessoas.

É necessário equilibrar a ingestão de nutrientes para não ter falta ou excesso deles. "Nenhum extremo é saudável, por isso ao optar por um cardápio balanceado no dia a dia, considerando proteínas (carne vermelha, frango, peixe e ovo), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), cereais (arroz, aveia), verduras (escarola, couve, almeirão), legumes (cenoura, mandioca, batata) e frutas (laranja, pera, maçã), é possível garantir uma variedade importante de nutrientes", explica a nutricionista. Portanto, prefira sempre uma alimentação saudável, diversificada, equilibrada, suficiente, colorida e segura, para um bom funcionamento do organismo e maior bem-estar.

O arroz com feijão, por exemplo, fornece uma boa quantidade de aminoácidos

essenciais para o corpo humano, e é um prato simples de ser feito. "Como acompanhamento, uma excelente opção é uma omelete de legumes, que promove a manutenção da massa muscular, além de uma salada de alface com tomate que dá a sensação de saciedade", diz.

As frutas e cereais são fontes de vitaminas, potássios, fibras, e ajudam a abaixar o nível de colesterol ruim no organismo. Eles podem ser consumidos separados ou juntos, em saladas de frutas, vitaminas ou acrescentados em iogurtes. "A união de mamão e chia, por exemplo, é perfeita para o café da manhã ou lanche da tarde. Ela possui poucas calorias, previne o câncer e fortalece o sistema imunológico. Para beber, a vitamina de abacate e aveia ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, diminuindo os riscos de complicações no coração", afirma a especialista.

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo e devem ser consumidos regularmente e em intervalos frequentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo. Por isso, alimentos como pães, inhame, mandioca, batata-doce, arroz, milho, entre outros tubérculos e raízes, precisam estar presentes na nossa alimentação. E, sempre que possível, consuma os alimentos na sua forma integral, assim você aumenta a ingestão de carboidratos complexos que são as fibras, as quais ajudam no funcionamento do intestino.

Já os alimentos ultra processados, como biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote", refrigerantes e "macarrão instantâneo" devem ser evitados, pois são nutricionalmente desbalanceados.

Outros cuidados

Além da boa escolha dos alimentos e o consumo variado e balanceado, outras atitudes também contribuem para a qualidade de vida e bem-estar, como o consumo correto de líquidos.

"É preciso lembrar de beber água antes mesmo de sentir sede", explica Paula. Isso porque nosso corpo precisa estar sempre hidratado e receber a quantidade adequada é essencial para nossa saúde. Segundo a nutricionista, o ideal é ingerir de 30 a 35 ml por kg de peso todos os dias. Por exemplo, se você pesa 70kg, é só multiplicar por 30ml,

resultando em uma ingestão de 2100 ml por dia. Além da água, você pode atingir esta quantidade ingerindo outros líquidos como chás e água saborizada com frutas ou vegetais, como limão, laranja, manjeriço etc.

Outro ponto importante é a exposição solar que é a principal forma de aquisição de vitamina D, para a melhora da resposta imunológica do organismo. A vitamina D também é encontrada em alimentos como salmão, sardinha, gema de ovo, fígado, leite e seus derivados, mas para atingir as quantidades ideais não podemos considerar somente a ingestão, por isso recomenda-se uma exposição diária de 15 a 30 minutos ao sol, segundo a Organização Mundial de Saúde..

E para nos mantermos saudáveis é recomendado aos adultos dormir 7 a 8 horas por noite. Esse hábito ajudará a manter o sistema imunológico em bom funcionamento, bem como nos protegerá de outros problemas de saúde, onde se incluem as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

A especialista pontua ainda a importância de manter o equilíbrio entre uma boa alimentação e a atividade física. "Praticar exercícios físicos vai muito além da queima de calorias, pois repercute na saúde de forma geral, promovendo a melhora no condicionamento e no funcionamento biológico, reduzindo o estresse e diminuindo o risco de doenças cardiovasculares", afirma Paula. Por isso, procure praticar pelo menos, 30 minutos de alguma atividade física todos os dias.

2- NECESSIDADES BÁSICAS: FISIOLÓGICAS, SOCIAIS E DE AUTORREALIZAÇÃO

A famosa hierarquia de necessidades de Maslow, proposta pelo psicólogo americano Abraham H. Maslow, baseia-se na ideia de que cada ser humano esforça-se muito para satisfazer suas necessidades pessoais e profissionais. É um esquema que apresenta uma divisão hierárquica em que as necessidades consideradas de nível mais baixo devem ser satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto. Segundo esta teoria, cada indivíduo tem de realizar uma “escalada” hierárquica de necessidades para atingir a sua plena auto-realização.

A hierarquia de necessidades de Maslow

Para tanto, Maslow definiu uma série de cinco necessidades do ser, dispostas na pirâmide abaixo e explicadas uma a uma a seguir:



Onde existem as necessidades primárias (básicas) que são as fisiológicas e as de segurança e as necessidades secundárias, que são as sociais, estima e auto-realização. Abaixo a explicação de cada uma delas:

1 – Necessidades fisiológicas: São aquelas que relacionam-se com o ser humano como ser biológico. São as mais importantes: necessidades de manter-se vivo, de respirar, de comer, de descansar, beber, dormir, ter relações sexuais, etc.

No trabalho: Necessidade de horários flexíveis, conforto físico, intervalos de trabalho etc.

2 – Necessidades de segurança: São aquelas que estão vinculadas com as necessidades de sentir-se seguros: sem perigo, em ordem, com segurança, de

conservar o emprego etc. No trabalho: emprego estável, plano de saúde, seguro de vida etc.

No trabalho: Necessidade de estabilidade no emprego, boa remuneração, condições seguras de trabalho etc.

3 – Necessidades sociais: São necessidades de manter relações humanas com harmonia: sentir-se parte de um grupo, ser membro de um clube, receber carinho e afeto dos familiares, amigos e pessoas do sexo oposto.

No trabalho: Necessidade de conquistar amizades, manter boas relações, ter superiores gentis etc.

4 – Necessidades de estima: Existem dois tipos: o reconhecimento das nossas capacidades por nós mesmos e o reconhecimento dos outros da nossa capacidade de adequação. Em geral é a necessidade de sentir-se digno, respeitado por si e pelos outros, com prestígio e reconhecimento, poder, orgulho etc. Incluem-se também as necessidades de auto-estima.

No trabalho: Responsabilidade pelos resultados, reconhecimento por todos, promoções ao longo da carreira, feedback etc.

5 – Necessidades de auto-realização: Também conhecidas como necessidades de crescimento. Incluem a realização, aproveitar todo o potencial próprio, ser aquilo que se pode ser, fazer o que a pessoa gosta e é capaz de conseguir. Relaciona-se com as necessidades de estima: a autonomia, a independência e o auto controle.

No trabalho: Desafios no trabalho, necessidade de influenciar nas decisões, autonomia etc.

Aspectos a se considerar sobre a hierarquia de necessidades de Maslow

– Para alcançar uma nova etapa, a anterior deve estar satisfeita, ao menos parcialmente. Isto se dá uma vez que, quando uma etapa está satisfeita ela deixa de ser o elemento motivador do comportamento do ser, fazendo com que outra necessidade tenha destaque como motivação.

– Os 4 primeiros níveis destas necessidades podem ser satisfeitos por aspectos extrínsecos (externos) ao ser humano, e não apenas por sua vontade.

– Importante! A necessidade de auto-realização nunca é saciada, ou seja, quanto mais se sacia, mais a necessidade aumenta.

- Acredita-se que as necessidades fisiológicas já nascem com o indivíduo. As outras mostradas no esquema acima se adquirem com o tempo.
- As necessidades primárias, ou básicas, se satisfazem mais rapidamente que as necessidades secundárias, ou superiores.
- O indivíduo será sempre motivado pelas necessidades que se apresentarem mais importantes para ele.

Críticas à teoria das necessidades de Maslow

Com em toda teoria, há sempre aqueles que não concordam com ela em parte ou totalmente. Os críticos desta teoria afirmam que nem todas as pessoas são iguais e, por isso, um aspecto que se mostra como uma necessidade para uma pessoa, pode não ser para outra. Outras críticas dão conta de que esta teoria analisa o desenvolvimento das pessoas, mas não considera em nenhum momento o incentivo dado pela organização.

Há quem diga, também, que Maslow contemplou as necessidades do indivíduo em uma ordem muito rígida, sem a possibilidade de inversão ou troca de necessidades. Mas nenhuma destas críticas descaracterizam a teoria ou a tornam menos atual que as demais, apenas nascem de algumas confusões que são feitas com a definição de “necessidade”, muitas vezes confundida com “desejo” ou “vontade”.

Outras necessidades adicionais

Dentre muitos estudos e análises, Maslow identificou duas necessidades adicionais à pirâmide de necessidades já criada. Estas novas descobertas que davam conta das pessoas que já possuíam todas as necessidades satisfeitas (pouquíssimas pessoas) foram chamadas de cognitivas. São elas:

- **Necessidade de conhecer e entender:** Está relacionada com os desejos do indivíduo de conhecer e entender o mundo ao seu redor, as pessoas e a natureza.
- **Necessidade de satisfação estética:** Está relacionada às necessidades de beleza, simetria e arte em geral. Ligada à necessidade que o ser humano tem de estar sempre belo e em harmonia com os padrões de beleza vigente.

3- OS PRINCIPAIS HÁBITOS SAUDÁVEIS

Nos dicionários, a palavra hábito está definida como “costume” ou “maneira frequente, usual de ser,

fazer ou sentir”. Saudáveis ou não, os hábitos cedo ou tarde irão se refletir na saúde. Daí a importância de sustentar um cotidiano salutar e positivo. Isso irá fazer bem, não apenas ao corpo, minimizando os riscos de doenças e aumentando a expectativa de vida; como também apresentará reflexos na saúde emocional, com uma incrível sensação de bem-estar.

Mas, como separar o “joio do trigo”, distinguindo o que faz bem do que é prejudicial?

Confira na lista a seguir:

- Fumar
- Uso excessivo do álcool
- Má alimentação
- Beber pouca água
- Não realizar exames e consultas médicas regulares
- Dormir pouco ou muito
- Não praticar atividades físicas
- Evitar o convívio com familiares e amigos
- Nutrir pensamentos negativos
- Não aprender coisas novas
- Não ser grato
- Não ter fé

Se você mantém um ou mais destes hábitos, saiba que é possível virar a chave e adotar uma rotina mais saudável.

Ainda que desafiador, inserir no dia a dia práticas em benefício do bem-estar físico, mental e social, além de reconfortante para o organismo é uma questão de organização e determinação.

Desta forma, confira 6 hábitos saudáveis, com dicas de saúde física e mental, que você pode (e deve) incorporar, hoje mesmo à sua vida e que terão um grande efeito com o passar do tempo:

1 – Alimente-se de forma saudável



O que comer e como se alimentar influenciam no equilíbrio das funções digestivas. Ter uma dieta balanceada e adaptada ao seu cotidiano, melhora a saúde consideravelmente. Algumas atitudes como dedicar um tempo específico à realização das refeições, sentar-se à mesa para se alimentar, comer devagar e mastigar bem, auxiliam na digestão e melhoram a saciedade, evitando que se coma de forma exagerada.

Além disso, evite comer muita carne vermelha, controle o tamanho das porções do seu prato, coma bastante saladas, legumes e verduras. Evite frituras, preferindo os grelhados, coma muitas frutas e beba bastante líquidos, como água, sucos naturais e chás. Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes.

Não há um consenso de quanto de água se deve beber ao longo do dia. No entanto, os médicos dizem que um bom parâmetro é a cor da urina: quanto mais clara estiver, mais hidratado está o organismo e deve-se manter a quantidade de líquido que está sendo

ingerida; já se a urina estiver muito escura, é preciso beber mais água, porque o corpo está desidratado.

2 – Pratique atividades físicas



Escolha um exercício ou atividade física que lhe dê prazer em realizar e inclua em sua rotina. Pode ser caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar, fazer musculação, praticar yoga, pilates, ou qualquer outra.

Qualquer prática física, além de proporcionar satisfação, irá colocar o corpo em movimento, o que aumentará a vitalidade, a força e o equilíbrio. Isto ajuda também a reduzir o estresse, a ansiedade e a melhorar outras funções do organismo, como o sono, a imunidade, a digestão, a circulação e até a criatividade.

3 – Durma tranquilamente



Para ter um sono tranquilo e reparador, é preciso manter algumas rotinas antes de dormir. Dê preferência a uma programação mais calma na TV, tome um chá quente, coma alimentos mais leves, não fique muito tempo ao celular e use pijamas confortáveis para dormir.

O ideal é dormir entre 7 e 8 horas por noite. Com isso, você se previne contra a irritabilidade, o estresse e a depressão, além de outras tantas doenças, como as cardiovasculares.

> 4 – Faça exames médicos periodicamente

Para manter a saúde em dia, é preciso estar atento à realização de exames periódicos, como os check-ups semestrais ou anuais. Com isso, além da prevenção de doenças, é possível evitar que alguma que já preexistia, evolua para quadros clínicos mais graves.

Além disso, no caso do aparecimento de sintomas recorrentes, como dores, não faça uso de medicamentos sem orientação de um médico e marque o mais rápido possível uma consulta para investigar a causa.

> 5 – Cultive bons relacionamentos

Cientistas conseguiram identificar algo que foi denominado “efeito aldeia” que, assim como a atividade física, bons hábitos alimentares e ausência de vícios, é fundamental para o bem-estar físico e mental.

Trata-se do convívio social e do cultivo de bons relacionamentos, criando oportunidades de estar com pessoas queridas e compartilhando momentos, mesmo os mais difíceis. Ao desenvolver bons vínculos de amizade e laços de amor, ocorre a produção de endorfinas, o que melhora o humor, espanta a depressão e promove, inclusive, a diminuição de dores.

Outro ponto é que este contato não precisa ser prolongado, mas deve ser ao vivo. Então, que tal investir em um café ou almoço com os amigos, mesmo que seja em um dia de trabalho? Deixe de lado as interações por meios eletrônicos e invista mais no olho no olho. Sua saúde, família e amigos vão agradecer.

6 – Procure se conectar com sua espiritualidade



Quando se fala em espiritualidade, muitos pensam em religião. As religiões são movimentos criados pelo homem na busca de ensinamentos, e cada uma é formada por dogmas, crenças e costumes.

Já a espiritualidade é algo intangível e refere-se à conexão com o eu interior, com a busca por autoconhecimento, que perpassa por maneiras positivas no pensar, agir e

falar, o que muitas vezes também se relaciona com a fé. Existem estudos que revelam que a fé e a gratidão influenciam diretamente no bem-estar das pessoas.

A busca pela espiritualidade também está relacionada a ações saudáveis como:

- ler textos e livros positivos;
- praticar meditação;
- praticar a gratidão e o perdão;
- manter contato com a natureza, cuidando de plantas e animais de estimação;
- fazer um trabalho voluntário doando parte do seu tempo a ajudar pessoas necessitadas;
- substituir pensamentos, palavras e termos negativos, por positivos.

> Dica extra e, talvez, a mais valiosa de todas!

Sorria! 

Pode até parecer estranho, mas já ficou comprovado cientificamente que o simples hábito de sorrir traz inúmeros benefícios à saúde física, mental e emocional. Além de contagiante o sorriso aumenta a longevidade, fortalece o sistema imunológico, reduz o estresse e a pressão arterial. Melhora o humor, aumenta a produtividade e a confiança, reduz a dor e também pode ser considerada uma chave para o sucesso, tanto pessoal quanto profissional, já que é muito raro uma pessoa ficar imune a um sorriso aberto.

Não dizem que um sorriso é capaz de abrir portas? Pois então, sorria e torne-se mais saudável e feliz.

Com estas dicas simples, você conseguirá aproveitar melhor a vida, com mais energia e disposição. Lembre-se que, assim como uma caminhada começa com um primeiro passo, a adoção de hábitos saudáveis acontecerá de forma gradativa.

Não se cobre tanto e adote atitudes mais amorosas consigo mesmo. Ao se amar mais, você conseguirá entender que as mudanças virão para melhor e tudo se tornará mais fácil e menos doloroso. A chave da saúde está na felicidade. Seja mais feliz!

4- EXERCÍCIO, ALIMENTAÇÃO, ÁGUA E SONO ADEQUADOS

Em tempos de pandemia, muito se falou sobre meios de prevenção contra a Covid-19. Mas nem só o novo coronavírus é capaz de infectar nosso organismo e provocar doenças.

Estamos expostos a vírus e bactérias o tempo todo. E sabe o que nos protege deles? Além dos bons costumes de higiene, quem está em ação é o nosso sistema imunológico. Alguns hábitos saudáveis ajudam a melhorar a imunidade e, por isso, são ótimos aliados nas batalhas invisíveis que travamos contra esses invasores.

Exercício adequado

Cada corpo é único e uma espécie de "senha" que identifica o indivíduo, tais como as impressões digitais.

Sua aparência é determinada pelos genes presentes em seu organismo, sendo, portanto, impossível chegar a um consenso sobre o chamado "corpo perfeito".

No entanto, existem características semelhantes para classificar os corpos, os chamados somatótipos, que são determinados com base em propriedades ósseas, musculares e tecido adiposo.

A chave para saber qual o tipo de exercício mais adequado para você depende do entendimento que você tem do seu próprio corpo.

O problema é que "há um choque de interesses sobre o que se busca na hora de fazer exercícios", opina Juan Francisco Marco, professor do centro de ciência desportiva, treinamento e fitness Alto Rendimiento, na Espanha.

"É preciso determinar se o que se busca é melhorar o aspecto físico ou se destacar em uma modalidade desportiva", acrescentou.

Existem três tipos de organismos — ou somatótipos — baseados em características genéticas e físicas. São eles:

Ectomorfo



CRÉDITO, BBC WORLD SERVICE

Legenda da foto,

As provas de fundo são ideais para as pessoas ectomorfas, ainda que para melhorar a aparência seja recomendável um programa de hipertrofia

"É a típica pessoa alta, magra, com uma tendência a inclinar-se para a frente. Possui membros longos, peitoral plano e tem dificuldade para ganhar massa muscular", explica Marco.

Marco diz que essas pessoas obtêm melhor rendimento nos esportes de "provas de fundo", como atletismo, natação ou ciclismo.

Nesse caso, ele recomenda estabelecer um programa de treinamento de força e hipertrofia focado no aumento da massa muscular.

"Elas devem se concentrar em exercícios básicos que movimentem muito as articulações, procurando trabalhar grupos musculares primários e secundários."

"O treino aeróbico tem de ser dosado para essa pessoa, porque ela pode perder peso e isso pode acabar freando o crescimento de massa muscular".

Endomorfo

Esse tipo de corpo é o oposto do anterior. Os endomorfos são caracterizados pela baixa estatura e pela forma arredondada, possuem um metabolismo lento que facilita o acúmulo de gordura, mas, por outro lado, têm maior facilidade para ganhar massa muscular.

Para esse grupo, Marco recomenda uma rotina com várias sessões de treino para aumentar a resistência cardiovascular.

"Tudo começa com um treino aeróbico de base que evolui para exercícios anaeróbios variados e de maior intensidade. É aconselhável para esse grupo buscar movimentar as articulações de forma muito dinâmica e não como o ectomorfo, a quem é recomendado um ritmo mais pausado, com descanso", acrescenta Marco.

Segundo o especialista, os esportes mais adequados para esse tipo de pessoas são os que trabalham força, potência e equilíbrio, como musculação ou luta.

No entanto, existem fatores que devem ser levados em conta, uma vez que se trata de um grupo com o qual é preciso ter cuidado durante os treinos.

"A intenção é aumentar a massa muscular e reduzir o que chamamos 'porcentual de gordura'. Se isso não for feito, a pessoa corre o risco de ficar grande e sem forma — o popular 'gordo forte'".

"Psicologicamente, esse grupo é também o mais fraco, porque o nível de esforço exigido é muito alto, fica deprimido mais rápido com o fracasso ou com a falta de progresso", enfatiza Marco.

Mesomorfo



CRÉDITO, BBC WORLD SERVICE

Legenda da foto,

Tênis é um esporte aconselhável para todos os tipos de corpos

É geneticamente o grupo mais favorecido fisicamente, a tal ponto que um mesomorfo pode parecer um atleta, sem sê-lo.

"É o atleta clássico que não importa o que faça terá um alto desempenho", diz Marco. "Temos exemplos de jogadores de futebol que, de repente, jogam tênis, basquete, correm, nadam, fazem tudo muito bem".

O ideal é que esse tipo de pessoa é escolher esportes e exercícios que combinem força com a capacidade e a potência física, com programas de exercícios alternados, mudando constantemente entre o ganho de massa muscular e a atividade aeróbica para a resistência cardiovascular.

Tênis, futebol, remo e triatlo são esportes que se encaixam perfeitamente neste grupo, lembra o especialista.

Apesar das vantagens das pessoas mesomórficas, Marco diz ser recomendável não negligenciar a dieta porque os mesomorfos têm "uma tendência a acumular gordura, mas não ao nível do endomorfo".

"Mas também não são um ectomorfo que pode comer o que quiser que vai queimar depois devido ao metabolismo acelerado", ressalva.

Segundo Marco, conhecer o tipo de corpo é um fator importante, mas isso não significa que exercícios recomendados para um determinado grupo não possam ser realizados por outro.

O mais importante, diz ele, é saber o principal objetivo a ser alcançado, estabelecer uma rotina de exercícios, seguir uma dieta e adequar um programa específico de treinamento às características da pessoa.

Alimentação

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo. A alimentação saudável proporciona o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, ou seja, redescobrir novas formas de colocar à mesa alimentos saudáveis,

de preparar sua própria refeição, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar.

A escolha saudável diz respeito à ingestão de alimentos que possuem sua composição nutricional balanceada, mas também, a como os alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

O que você come influencia sua saúde, reflete em sua imunidade, diminui as chances de ficar doente e ajuda na recuperação mais rapidamente. O sistema imunológico do nosso corpo tem uma série de reações bioquímicas que dependem de minerais específicos, vitaminas e aminoácidos. Uma dieta pobre e incompleta pode não oferecer os nutrientes necessários e as células de defesa de nosso corpo acabam ficando menos eficientes.

Não existe um alimento perfeito. A pessoa diz que come fruta, mas se for somente banana e mamão não resolve, pois existem alguns minerais e nutrientes que só vão ser encontrados na pera, na maçã ou na casca de outra fruta. Então, quanto mais variada e colorida a alimentação, maiores as chances de ter um sistema imunológico bem preparado", acrescenta. "Se a pessoa come alface todos os dias e acha que come verdura, está errado. Isso não serve completamente ao propósito. O ideal é procurar, por exemplo, uma folha mais escura, um alimento in natura vermelho ou laranja, como rúcula, maçã, tomate, beterraba, abóbora e outros. O ideal é ter um prato sempre colorido, mas variado ao longo dos dias.

Recuperação e prevenção

Se a pessoa já está doente, com uma alguma infecção e com a imunidade baixa, o alerta é ainda maior em relação à alimentação. "Nesses momentos os médicos podem passar alguns complementos nutricionais, como o uso da vitamina C, mas isso não quer dizer que a pessoa deve descuidar da alimentação, mesmo que o apetite esteja em baixa",

Água

Acredita-se que todos os adultos precisam beber cerca de 2 litros de água por dia, no entanto essa quantidade é uma estimativa. Isso porque a quantidade exata de água que

com cheiro forte. Caso a pessoa apresente estes sintomas, é recomendado beber água, sais de reidratação oral, soro caseiro ou água de coco e se os sintomas persistirem, é aconselhada uma consulta médica.

Tomar muita água faz mal?

Tomar mais água do que o indicado para a idade e peso da pessoa pode ter efeitos negativos principalmente para quem tem doenças, como insuficiência renal ou cardíaca, já que nessas condições o organismo não consegue eliminar o excesso de água, podendo provocar inchaço no corpo todo, dificuldade para respirar, aumento da pressão arterial, desequilíbrio dos minerais na corrente sanguínea e sobrecarga dos rins.

Além disso, pessoas que estão abaixo do peso ideal para idade e altura também não devem beber mais de 1,5 litros de água por dia, isso porque podem ficar com o sangue muito diluído, com uma baixa concentração de sódio, o que pode provocar tremores e confusão mental.

Por outro lado, o consumo de mais de 2 litros de água por dia por pessoas que não possuem doenças ou que estão no peso ideal para idade e altura não faz mal a saúde, o máximo que pode acontecer é aumento da frequência urinária.

Porque se deve beber água todos os dias?

Beber água ajuda a emagrecer, favorece a hidratação das fezes no caso de prisão de ventre, favorece a produção de enzimas e de saliva para a digestão, e melhora a aparência da pele. Além disso, a água é o principal constituinte do corpo humano, sendo importante para o metabolismo, já que todas as reações do organismo necessitam de água.

A água é vital para o controle da temperatura corporal, circulação sanguínea e a formação de urina, que é responsável pela eliminação de resíduos do corpo. Apesar dos sucos, sopas e frutas conterem água, é muito importante beber água na sua forma natural, pois o corpo perde água ao respirarmos, pelas fezes, suor e pela urina, sendo necessária a sua reposição para manter o balanço de água no corpo.

Beber água em jejum faz bem para o organismo porque estimula o sistema gastrointestinal após um longo período de jejum, melhorando o funcionamento dos intestino.

Como beber mais água

Algumas técnicas para aumentar o consumo de água são:

1. Ter uma garrafa de pelo menos 2 litros

Uma excelente estratégia para aumentar o consumo de água durante o dia é ter uma garrafa de 2 litros por perto. Dessa forma, é possível controlar a quantidade de água que está sendo consumida durante o dia.

No caso da pessoa não gostar de beber água natural é possível colocar uma rodela de limão ou de laranja para dar outro sabor e, assim, aumentar a quantidade de água bebida diariamente.

2. Anotar a quantidade de água ingerida

Outra estratégia é ter um tipo de diário em que é feito o registro da hora e da quantidade de água que foi consumida, sendo essa uma forma consciente de saber o quanto se bebe durante o dia e, assim, aumentar o seu consumo para que atinja o requerimento de água diário.

3. Preparar águas saborizadas

Aromatizar ou saborizar a água com limão, pepino ou folhas de hortelã é uma excelente dica para quem tem dificuldade em beber água pura. Por isso, está é a técnica ideal para quem prefere beber refrigerantes quando tem sede, por exemplo.

Além disso, a água aromatizada adquire os benefícios do alimentos que foi adicionado e, por essa razão, pode ter vários benefícios desde aumentar o consumo de vitaminas, desintoxicar o organismo e ajudar no processo de perda de peso. Alguns exemplos de águas aromatizadas incluem:

Alimento	Como fazer	Para que serve
----------	------------	----------------

aromatizador		
Água de Limão ou Laranja	Adicione 1 limão cortado em pedaços em 1 litro de água. Pode ainda acrescentar o suco de meio limão para ficar mais forte, se necessário.	O limão e a laranja são ótimos para desintoxicar o organismo e eliminar toxinas. Além disso, contêm vitamina C que fortalece o sistema imune e a pele.
Água de Pepino	Coloque 7 a 8 rodela de pepino em 1 litro de água. Para dar mais sabor pode também utilizar algumas folhas de hortelã.	O pepino ajuda a refrescar nos dias mais quentes, evitando a desidratação. Também evita a retenção de líquidos devido a sua ação diurética.
Água com Gengibre	Deixe 4 a 5 rodela de gengibre em 1 litro de água. Adicione 2 ou 3 rodela de limão caso ache o sabor muito forte.	O gengibre é uma raiz termogênica que aumenta o metabolismo e, por isso, é excelente para quem precisa emagrecer e queimar gordura.
Água de Berinjela	Adicione uma berinjela cortada aos cubos em 1 litro de água.	A berinjela tem antioxidantes que atrasam o envelhecimento das células, além disso é rica em fibras que ajudam a tratar a prisão de ventre.
Água com Camomila Cidreira	Coloque 2 colheres de sopa da erva seca em 1 litro de água e coe antes	Estas plantas possuem potente ação relaxante que diminuem o excesso de

de beber.

estresse e ansiedade.

O ideal é preparar a água saborizada na noite anterior para que ela adquira mais sabor e benefícios do alimentos que foi adicionado. Deve sempre coar a água antes de beber e pode colocar na geladeira para ficar mais fresca, especialmente nos dias de muito calor.

Sono

Quantas horas eu preciso dormir? Depende da sua idade, dizem especialistas

Necessidade de sono é individualizada, mas algumas dicas podem melhorar a vida de quem luta para acordar diariamente.

Você começa a cochilar em sua mesa, mesmo depois de ter uma boa noite de sono? Então, provavelmente, fará a mesma pergunta que muitos fazem: quantas horas eu preciso dormir?

A resposta não é tão simples, segundo Raj Dasgupta, professor assistente de medicina clínica na divisão de medicina pulmonar, cuidados intensivos e medicina do sono na Keck School of Medicine da University of Southern California. As necessidades de sono são muito individualizadas, diz ele, mas a recomendação geral – o “ideal” – é dormir de sete a nove horas por noite.

No entanto, essas recomendações mudam à medida que as pessoas envelhecem. “As necessidades de sono variam ao longo da vida”, disse Christina Chick, pós-doutoranda em psiquiatria e ciências comportamentais na Universidade de Stanford.

Diretriz do sono

Os adultos devem dormir pelo menos sete horas por noite, mas um em cada 3 deles não dorme, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC).

O sono insatisfatório tem sido associado a consequências para a saúde a longo prazo, como maior risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e demência. No curto prazo, mesmo um dia sem dormir pode prejudicar o seu bem-estar, de acordo com um estudo recente. Pessoas que dormem mal também podem estar predispostas a condições como ansiedade, depressão e transtorno bipolar, disse Dasgupta.

Crianças e adolescentes

Se parece que os bebês estão dormindo o dia todo, é porque estão. No primeiro ano de vida, os bebês podem dormir de 17 a 20 horas por dia, disse Dasgupta. Bebês de 4 a 12 meses precisam de 12 a 16 horas de sono, incluindo cochilos, de acordo com Chick.

As crianças com idades entre 1 e 3 anos devem dormir de 11 a 14 horas, de acordo com Bhanu Kolla, professor associado de psiquiatria e psicologia da Clínica Mayo. Crianças de 3 a 5 anos deveriam dormir de 10 a 13 horas, acrescentou ele, e as de 6 a 12 anos deveriam dormir de 9 a 12 horas. Para crianças de até 5 anos, essas recomendações incluem cochilos, disse Chick.

Os adolescentes devem dormir de oito a 10 horas, disse Kolla. Essa recomendação gerou um debate nos últimos anos sobre os horários de início das aulas. “À medida que as crianças se aproximam da adolescência, elas naturalmente preferem dormir mais tarde e acordar mais tarde”, disse Chick. “É por isso que os horários de início das aulas são um foco de debate tão importante: se você não consegue dormir até mais tarde, mas o horário de início das aulas permanece o mesmo, você vai dormir menos.”

A qualidade do sono é tão importante quanto a quantidade, acrescentou Dasgupta. Dormir mais profundamente e atingir o estágio de movimento rápido dos olhos (REM) ajuda na cognição, memória e produtividade ao longo do dia. REM é o estágio do sono no qual as memórias são consolidadas e armazenadas. Também nos permite sonhar vividamente. As pessoas às vezes conseguem dormir a quantidade certa, mas ainda se sentem cansadas, e isso pode significar que não estão atingindo esse estágio do sono.

“Temos a tendência de subestimar a necessidade, especialmente em adolescentes, pessoas que vão para o ensino médio, de quão importante é dormir”, disse Dasgupta.

Estudantes universitários e adultos

A imagem estereotipada do estudante universitário geralmente inclui cabelo bagunçado, bolsas sob os olhos e um café ou bebida energética na mão. Não importa se eles ficam acordados a noite toda dançando ou estudando para um exame – ambos resultam em privação de sono.

“É lamentável, mas é quase como um rito de passagem para um estudante universitário madrugar, embora saibamos que não é isso que se deve fazer”, disse Dasgupta. Ele e Kolla concordam que sete a nove horas de sono é o ideal para os adultos, embora Kolla tenha acrescentado que os adultos mais velhos podem lidar melhor com algumas privações de sono.

Como exceção, os adultos jovens podem precisar de nove ou mais horas regularmente, porque seus cérebros ainda estão em desenvolvimento, disse Chick, e os adultos de qualquer idade também podem precisar de nove ou mais horas para se recuperar de uma lesão, doença ou déficit de sono.

Existem também “variantes naturais”, disse Kolla, referindo-se a algumas pessoas que precisam de mais de 10 horas de sono e outras que dormem menos de quatro horas e funcionam normalmente.

Se você está se perguntando se é melhor ser uma ‘pessoa do dia’ ou um notívago, Chick disse que isso depende “do seu estilo de vida, se ele é compatível” com sua preferência. “Se você é uma coruja da noite, mas seu trabalho exige que você esteja no escritório às 7h, esse desalinhamento é longe do ideal para sua saúde física e mental”, escreveu ela por e-mail. “Mas seria igualmente problemático para uma pessoa da manhã que trabalha no turno da noite.”

Como melhorar o seu sono

1. Siga uma rotina na hora de dormir

Tente ir para a cama e acordar na mesma hora todos os dias. Você pode até manter um diário para registrar esses horários de sono e quantas vezes você acorda à noite, para ter uma ideia do que funciona para você, diz Dasgupta. Certifique-se também de que seu quarto esteja escuro, fresco e confortável quando for dormir.

2. Desligue os dispositivos eletrônicos

Faça isso o mais cedo possível antes de dormir, acrescenta Chick, pois a exposição à luz pode afetar o ciclo de sono-vigília do seu corpo. “Se você pretende adormecer mais cedo, é importante se expor à luz natural o mais cedo possível durante o dia e limitar a exposição à luz nas horas antes de deitar”. Segundo ela, os dispositivos eletrônicos imitam muitos dos comprimentos de onda da luz do sol que indicam ao corpo para permanecer acordado.

3. Experimente técnicas de atenção plena

Exercícios de respiração, meditação e ioga também podem ajudar no sono, acrescenta Chick. Seu estudo recente mostrou que o treinamento da atenção plena ajudou crianças a dormir uma hora a mais por noite.

4. Estabeleça uma boa alimentação e exercícios físicos na rotina

Finalmente, se alimentar de forma saudável e manter um regime de condicionamento físico diário pode oferecer um sono melhor à noite, segundo Dasgupta. “Sempre tente ser consistente com os exercícios durante o dia. O exercício alivia o estresse e ajuda a aumentar sua vontade de dormir à noite”.

5- HÁBITOS ALIMENTARES

A importância da alimentação para a saúde humana não é novidade. Muitas pessoas não se dão conta da importância do que comem. Nem mesmo os altos índices de morbidade e mortalidade causados por uma dieta inadequada são motivos suficientes para reverter a alarmante situação observada em todo o mundo.

Enquanto perduram os índices de desnutrição, especialmente nos países em desenvolvimento, surge outra grave situação: a obesidade. Ela é parâmetro de muitas pesquisas atuais, e temos assistido a precocidade com que as crianças vêm desenvolvendo doenças antes exclusivas da idade adulta.

São crianças que levam uma vida extremamente sedentária à frente da televisão e do computador, com suas rotinas muitas vezes tomadas pelo excesso de aulas e obrigações. Com isso, as atividades físicas em brincadeiras, jogos de rua, passeios e esportes estão sob ameaça de "extinção". O resultado está nas estatísticas: cerca de 15% da população infantil brasileira já foi diagnosticada como obesa.

Ao contrário dos adultos, para os menores a única diferença entre comer uma salada ou um hambúrguer está no paladar. E em geral a opção é pelo menos saudável. Ainda mais grave é perceber que muitos deles simplesmente estão seguindo os passos dos pais, que igualmente alimentam-se mal e são sedentários.

É urgente orientar os jovens quanto à importância dos alimentos saudáveis, e que estes sejam acompanhados de informações que sirvam de estímulo a novos hábitos. Pais, avós, educadores e profissionais de saúde devem estar atentos em relação à quantidade de açúcar, gordura, sal, corantes artificiais e conservantes na composição dos alimentos industrializados. O excesso destas substâncias pode desencadear uma série de doenças crônicas associadas à má alimentação e a deficiências nutricionais.

Às autoridades governamentais fica o apelo por uma legislação mais rigorosa, atenção às informações muitas vezes confusas ou omissas dos rótulos, e também ao exagero na publicidade de alimentos destinados às crianças. É mister ainda investir em

programas de informação para a população e dar ênfase ao tema no currículo escolar, com o objetivo de prevenir ou minimizar os problemas e riscos advindos da má-alimentação.

Por outro lado, devemos estimular o consumo dos alimentos funcionais, que são saudáveis, previnem e também auxiliam no tratamento de diversas situações clínicas. Alimentos como laranja, acerola, espinafre, couve, soja, linhaça, pães integrais, carnes magras e peixes são alguns exemplos que devem sempre estar presentes nas refeições.

Os líquidos também são extremamente importantes. Tenha o hábito de tomar água diversas vezes ao dia. No calor, especialmente, os chás e sucos de baixa caloria são fundamentais para prevenir a desidratação e melhorar o funcionamento do organismo. Evite ingerir líquidos, principalmente bebidas gaseificadas, no período mínimo de uma hora antes até uma hora depois das refeições.

Alimentação saudável e prática de atividade física regular são ótimos investimentos em uma melhor qualidade de vida e na prevenção de inúmeras doenças.

Bons hábitos alimentares são aqueles que trazem benefícios à nossa **saúde física** e **mental**, bem como contribuem para nosso **bem-estar**. Cada alimento possui sua quantidade nutritiva que pode ser alta ou baixa. Assim, um bom hábito alimentar é a troca de alimentos pouco nutritivos para alimentos com alto teor nutritivo.

Alimentos com baixo teor nutritivo:

- Bolachas;
- Refrigerantes;
- Batata frita;
- Pães, bolos e massas feitos com farinha branca;
- Alimentos ricos em açúcar refinado como sucos prontos, sorvete e alimentos processados.

Alimentos com alto teor nutritivo:

- Frutas;
- Legumes;
- Carboidratos complexos como arroz integral, quinoa, aveia, centeio, inhame, batata doce, feijão, ervilhas, grão de bico entre outros;
- Carnes magras;
- Peixe.

É importante notar que a mudança de hábitos não é a mesma coisa que dieta. A dieta normalmente é atribuída a um plano alimentar para uma situação específica, normalmente uma doença, e tem uma duração determinada. Hábitos são mudanças no **estilo de vida**, sem necessariamente estarem prescritos, e que atuam em conjunto com várias outras mudanças e devem durar a vida inteira.

Qual é a importância de ter bons hábitos alimentares?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.

Apesar de muita gente achar que bons hábitos alimentares estão associados apenas com comidas e refeições, bons hábitos incluem **felicidade** e **prazer ao comer**, boa companhia e momentos agradáveis.

Bons hábitos alimentares fáceis de inserir na sua rotina:

- Ter equilíbrio alimentar: não é necessário tirar nenhum alimento do seu cardápio, mas é importante não exagerar;
- Quando puder, compartilhe momentos de refeições com seus familiares ou amigos;
- Comece inserindo alguns vegetais no seu prato e perceba quais você gosta mais;
- Coma com tranquilidade e sentindo o gosto dos alimentos;
- Lembre-se de manter a hidratação ao longo do dia.

Todas essas dicas se reúnem em conjunto com outros fatores para promover o estado completo de saúde.

Quais alimentos devem ser evitados?

Quando falamos de bons hábitos, precisamos entender que todos os alimentos farão parte das nossas vidas em algum momento. Para conseguir obter todos os **benefícios da alimentação**, precisamos nos apropriar do conceito de regularidade, ou seja,

regularmente é preciso evitar alimentos industrializados, fast-foods e aqueles ricos em açúcares simples e fazer trocas conscientes.

A importância de bons hábitos alimentares para uma vida saudável

Aprendemos desde a infância que somos feitos dos alimentos que ingerimos e, não à toa, os alimentos são verdadeiros combustíveis para o nosso corpo. O segredo da boa alimentação é o **equilíbrio**, afinal, não existe nenhum alimento milagroso, devemos aproveitar a grande variedade existente e abusar da cautela.

A comunidade científica é unânime em dizer que uma alimentação saudável é capaz de prevenir uma série de doenças crônicas e promover uma longevidade saudável. Pensando nisso, para otimizar os **resultados**, a dieta pode ser aliada a um **controle do estresse** com atividades de meditação, yoga ou atividades físicas regulares, bom **controle de sono** e boa convivência pessoal - consigo mesmo e com sua família e pessoas ao redor.

Quais alimentos incorporar às refeições diárias?

A grande lacuna da maioria das pessoas é o consumo de **frutas e verduras**. Isso é fácil de incluir, mas você precisa sair da zona de conforto. Para isso, é preciso ir à feira ou ao supermercado de forma semanal, escolher tipos diferentes de frutas e verduras e incluir estes alimentos nos seus hábitos. Com isso, você pode levar ao trabalho, fazer receitas novas e formas de preparo diferentes para que a adesão seja um hábito mesmo.

Quais alimentos são melhores para mim?

Para entender seu gosto alimentício, é importante prestar atenção nas sensações que os alimentos causam. Sentir suas reações ao comer determinada fruta e perceber que sentiu fome mais cedo ou mais fome na hora do almoço. Também é possível perceber se alguma salada produziu uma sensação de indigestão ou de azia.

A partir destas percepções e sinais do seu corpo, conseguirá entender quais alimentos funcionam melhor para você e quais devem ser evitados.

Panorama da alimentação no Brasil

Atualmente, o brasileiro tem consumido muita refeição fora de casa com padrões de fast-foods. Há uma mudança, ainda discreta, para um consumo maior de refeições saudáveis. Mas, infelizmente, a maioria ainda permanece com hábitos de ingestão de muito carboidrato como pão, arroz, macarrão e massas em geral, assim como de bebida alcoólica, enquanto a ingestão de frutas e verduras é baixa.

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

A alimentação é o que contribui para que nosso corpo possa trabalhar de maneira saudável, por isso a importância de observar o que está sendo consumido. Bons hábitos alimentares não só ajudam na saúde física como também na saúde mental, uma vez que a prática, combinada com exercícios físicos, alivia sintomas de estresse, ansiedade e mantém o corpo bem nutrido.

6- O QUE É SAÚDE?

Pode parecer óbvio dizer que uma pessoa está saudável quando não está doente. Essa ideia não está totalmente errada, mas o conceito de saúde pode ser ainda mais amplo. Principalmente levando em consideração o que pode provocar o surgimento das doenças.

Seguindo essa linha mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.

Na semana em que é comemorado o Dia Nacional da Saúde, 5 de agosto, vamos relembrar os principais elementos que contribuem para uma vida mais saudável a partir dessa visão ampla. Afinal, um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças, sejam elas físicas ou mentais. As informações que você confere a seguir são baseadas nas recomendações e nos estudos da OMS e do Ministério da Saúde.

As escolhas que impactam de 8 a 80

Não dá para falar em vida saudável sem mencionar a alimentação, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são importantes para a prevenção ou o surgimento de doenças. Isso porque alimentos *in natura* ou minimamente processados têm a capacidade de fornecer os nutrientes que seu corpo necessita e, assim, promover a manutenção e restauração da saúde do seu organismo.

Em contrapartida, os alimentos ultraprocessados, em geral, são pobres em nutrientes e ricos em aditivos químicos, calorias, gordura, açúcar e sódio. O maior consumo desses alimentos tem sido associado a uma maior chance de obesidade, câncer, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável, depressão, condições de fragilidade e mortalidade por todas as causas.

Por último, mas não menos importante: beba mais água! O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta. Ela é a grande responsável pelo transporte de nutrientes, pela regulação das células e de outras funções vitais do organismo. Depois disso, não resta mais nenhuma dúvida sobre a importância da água para a saúde, né?

A água pura, ou “temperada” com rodela de limão e folhas de hortelã, como é preferida por muitas pessoas, é a melhor opção para a ingestão de líquidos. Também faz parte da cultura alimentar do brasileiro o consumo na forma de bebidas como café e chá. Neste caso, entretanto, convém não adicionar açúcar ou substituir por bebidas adoçadas artificialmente como refrigerantes, achocolatados ou sucos de caixinha.

Você foi feito para estar em movimento

Você sabia que uma vida fisicamente ativa promove benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas doenças, inclusive o câncer? A prática de atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida, pois traz muitos benefícios para a saúde. Quanto antes você iniciar melhor. Você pode fazer atividade física no seu tempo livre, enquanto se desloca a pé ou de bicicleta, no seu trabalho ou nos estudos e até mesmo nas tarefas domésticas.

Lembra de quando falamos sobre bem-estar físico e emocional como parte do conceito de saúde? A prática regular de atividade física é um dos passos para alcançar as duas coisas. Isso porque as atividades físicas aumentam a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e a endorfina.

Nesse sentido, colocar o corpo em movimento ajuda a melhorar o humor, os sintomas da ansiedade, os quadros de depressão e estresse. Além disso, a atividade física protege e melhora o sistema imunológico, fortalece os ossos e músculos, evita problemas nas articulações, melhora a flexibilidade, a capacidade funcional.

Um outro benefício importante para a saúde, que também é proporcionado por uma vida fisicamente ativa, é a qualidade do sono. Essa parcela de horas que tiramos à noite para dormir são muito preciosas para a reparação do nosso organismo. É durante o sono que

recuperamos tudo aquilo que foi gasto durante o dia. Nesse sentido, a saúde tem tudo a ver com uma noite bem dormida!

Já colocou o papo em dia?

Por falar em saúde mental, nada impacta mais nesse aspecto que o convívio social. O ser humano é sociável por natureza, então estreitar laços e desenvolver um vínculo afetivo é muito importante para manter a mente saudável!

Nesse período de pandemia, esse é o aspecto que tem sido mais prejudicado pelo distanciamento social proposto. Não à toa, ficar em casa tem sido extremamente estressante e fonte de ansiedade para muitas pessoas. Mas existem maneiras de driblar isso!

Mais do que nunca, as tecnologias podem ser aliadas quando o assunto é aproximar as pessoas. Mas às vezes nem é preciso ir muito longe! Estar mais próximo das pessoas que convivem em casa também pode ser uma excelente fonte de bem-estar e socialização. O período mais em casa pode até facilitar nesse sentido, uma vez que os membros estão mais tempo juntos.

Mas tão importante quanto o relacionamento com outras pessoas é o relacionamento com nós mesmos. E a nossa saúde mental também está diretamente ligada a satisfação interior. Nesse sentido, o primeiro passo para desenvolver tanto uma boa autoestima quanto o amor próprio é o autoconhecimento.

Conhecer as próprias limitações, forças e fraquezas ajuda a lidar e conviver com as sensações adversas que nos afetam. O amor próprio é um exercício diário e constante, que passa pela aceitação e reconciliação com você mesmo. Afinal, se você não consegue estar bem consigo, possivelmente isso impactará em outras áreas da vida.

Por falar em bem-estar emocional, dedicar-se a algum hobby também é uma maneira de cultivar o autocuidado. Às vezes estamos tão ocupados com nossos compromissos que esquecemos de fazer alguma atividade que seja prazerosa e que nos coloque em contato com aquilo que gostamos, o que também ajuda a aliviar o estresse.

Fique longe do cigarro

Já que falamos sobre saúde física e mental, não dá para esquecer do cigarro. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), o tabagismo por si só tem relação com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas vários tipos de câncer, doenças do aparelho respiratório, doenças cardiovasculares, do aparelho digestivo e tantas outras que com certeza interferem na qualidade de vida de qualquer pessoa.

Mas os efeitos não são sentidos apenas no corpo. Por ser uma substância psicoativa, a nicotina produz alterações no Sistema Nervoso Central, o que modifica o estado emocional comportamental de quem fuma. Nesse sentido, além da dependência química, as emoções também podem estar por trás do hábito de fumar.

Para quem é fumante, um período ocioso ou de estresse pode servir como gatilho extra. Principalmente agora, durante a pandemia, a dica para não cair em tentação é tentar se afastar do que remete ao cigarro, além de manter todos os outros hábitos saudáveis que mencionados acima. Mas se precisar de uma ajuda extra, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece orientação e suporte para quem deseja parar de fumar. É só ligar 136!

7- ESTILO DE VIDA

Estilos de Vida Saudáveis e a Prevenção das Doenças

Introdução

"Estilo de Vida" é um conceito amplo que inclui a pessoa como um todo, e que tem muitos aspectos. Os aspectos do estilo de vida se combinam para influenciar a saúde individual em todas as áreas: Física, Mental, Espiritual e Social.

O estilo de vida inclui as relações de trabalho, recreativas, e em casa e na família.

Porque é importante um estilo de vida saudável?

Um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma e a mente alerta. Ajuda a nos proteger de doenças, e ajuda a impedir que as doenças crônicas piorem. Isto é importante, porque à medida que o corpo envelhece, começa-se a notar alterações nos músculos e nas articulações e um declínio na sensação de "força" física. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, recreação, exercícios regulares, e evitar substâncias nocivas ao organismo.

Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível em sua vida - quanto mais jovem melhor; estes hábitos devem ser mantidos durante a vida adulta e na idade madura. Fatores modificáveis do estilo de vida são a causa de 50% das mortes (entre as 10 causas mais importantes), incluindo:

- Doenças cardíacas
- Câncer
- Derrame cerebral
- Acidentes
- Doença pulmonar crônica

Nutrição e Controle do Peso

A obesidade é causa de mortes (mortalidade) e de doenças (morbidade):

- A obesidade aumenta a mortalidade por:
 - Hipertensão arterial
 - Doenças cardíacas
 - Derrame cerebral
 - Diabetes
 - Certos tipos de Câncer
- Mais de 80% das mortes atribuídas à obesidade ocorreram em pessoas com um índice de massa corporal de 30 ou mais
- Aumento da Morbidade:
 - Litíase biliar
 - Osteoartrite

Para evitar a obesidade, coma 3 ou 4 refeições balanceadas, pobres em gorduras, e com muitas fibras todos os dias. Procure ingerir bastante cálcio - o cálcio e o exercício ajudam a prevenir a osteoporose. Se você mora sozinho, experimente alimentar-se em um restaurante comunitário, onde você possa conversar socialmente com outras pessoas - desta maneira, com uma companhia, você poderá estar contribuindo para o seu próprio equilíbrio mental.

Todas as vezes que você come mais do que o necessário, o seu corpo irá guardar o excesso em forma de gordura.

Uma boa dieta é essencial não só para combater as doenças cardiovasculares, mas pode ainda diminuir o risco de vários tipos de câncer:

- Comer uma grande variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, feijões e legumes, incluindo 3 a 5 porções de vegetais e 2 a 4 porções de frutas por dia. Elas podem ser frescas, congeladas, secas ou cristalizadas.

- Controle da ingestão de gorduras.
- Evitar a obesidade melhorando os hábitos alimentares e participando de atividade física regular.
- Limitar a ingestão de álcool, ou evitá-lo.

Se você sentir necessidade, consulte seu médico para uma orientação específica no seu caso.

Atividade Física

O organismo necessita de atividade física regular (mas não extenuante). Não existe sentido em fazer um exercício exagerado e ter como consequência dores lombares ou uma lesão no joelho. Pacientes mais idosos devem caminhar pelo menos 1500 metros ao dia; faça outros tipos de exercício, se preferir. Também nos grupos de maior idade os exercícios aeróbicos leves são os mais recomendados, e ainda a natação e a dança. Nunca se é velho demais para iniciar uma atividade física regular!

Sugestões para a Prática da Atividade Física

- Para iniciar sua atividade com mais segurança, consulte um médico e/ou um professor de educação física;
- Escolha as atividades que você realmente goste;
- Selecione horários e opções compatíveis com seu estilo de vida;
- Nos primeiros meses, objetive valores como prazer, sucesso na realização das atividades, satisfação pessoal etc.;
- Incorpore a atividade física ao seu dia a dia: ande mais a pé, suba mais escadas, pratique mais esportes etc.;
- Se possível, selecione as atividades que possam ser realizadas com seus amigos e/ou família.

Evite substâncias que prejudiquem a sua saúde

Fumar e beber muito são fatores importantes para o surgimento de doenças dos pulmões, coração e circulação, câncer, acidentes automobilísticos, e acidentes

domésticos. As drogas são capazes de levar a dependências que podem acabar por levar à deterioração física e mental da pessoa.

Exercício Mental

Mantenha o cérebro ativo tanto quanto seu corpo. Atividades que envolvam a ajuda às pessoas (trabalho social) pode dar sentido à vida, e ajudar a preencher a solidão e a combater a depressão. O envolvimento com uma crença (religião) parece ser benéfico na prevenção das doenças.

REFERÊNCIAS

<https://www.boaconsulta.com/blog/habitos-saudaveis/#><acesso em 17/05/2022>

<https://www.bonde.com.br/gastronomia/noticias/voce-sabe-qual-e-importancia-de-manter-habitos-saudaveis-na-rotina--524855.html><acesso em 17/05/2022>

<https://www.gov.br/infraestrutura/pt-br/assuntos/portal-da-estrategia/artigos-gestao-estrategica/a-hierarquia-de-necessidades-de-maslow#:~:text=Segundo%20esta%20teoria%2C%20cada%20indiv%C3%ADduo,a%20sua%20plena%20auto%2Drealiza%C3%A7%C3%A3o.&text=Onde%20existem%20as%20necessidades%20prim%C3%A1rias,%2C%20estima%20e%20auto%2Drealiza%C3%A7%C3%A3o.,acesso em 17/05/2022>>

<https://www.centradasaude.com.br/blog/6-habitos-saudaveis-sao-fundamentais-para-manter-qualidade-de-vida/><acesso em 17/05/2022>

https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150206_saude_exercicios_corpo_lgb<acesso em 17/05/2022>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/alimentacao-adequada-e-saudavel-aumenta-a-imunidade-e-pode-prevenir-doencas#:~:text=A%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20adequada%20e%20saud%C3%A1vel,biol%C3%B3gicos%20e%20sociais%20do%20indiv%C3%ADduo.<acesso em 17/05/2022>>

<https://www.tuasaude.com/beber-agua/><acesso em 17/05/2022>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quantas-horas-eu-preciso-dormir-depnde-da-sua-idade-dizem-especialistas/#:~:text=As%20necessidades%20de%20sono%20s%C3%A3o,a%20nove%20horas%20por%20noite.<acesso em 17/05/2022>>

<https://www.sbcm.org.br/v2/index.php/artigos/753-a-importancia-de-bons-habitos-alimentares><acesso em 17/05/2022>

<https://saude.zelas.com.br/artigos/bons-habitos-alimentares><acesso em 17/05/2022>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude><acesso em 17/05/2022>

<https://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4118/-1/estilos-de-vida-saudaveis-e-a-prevencao-das-doencas.html#:~:text=Um%20estilo%20de%20vida%20saud%C3%A1vel%20inclui%20a%20sa%C3%BAde%20preventiva%2C%20boa,evitar%20subst%C3%A2ncias%20nocivas%20ao%20organismo.&text=Para%20evitar%20a%20obesidade%2C%20com a,muitas%20fibras%20todos%20os%20dias.<acesso em 17/05/2022>>