



10

SUPER DICAS

SAÚDE E BEM-ESTAR

10

SUPERDICAS

DE SAÚDE e BEM-ESTAR

SUMÁRIO

- | | |
|--|---------|
| 01. Beba mais água | pag. 4 |
| 02. Coma frutas, legumes e verduras | pag. 5 |
| 03. Coma mais alho | pag. 6 |
| 04. Caminhe | pag. 7 |
| 05. Alongue-se | pag. 8 |
| 06. Tenha ótimas noites de sono | pag. 9 |
| 07. Lave as mãos | pag. 10 |
| 08. Socialize-se | pag. 11 |
| 09. Sorria mais | pag. 12 |
| 10. Leia mais | pag. 13 |

PARA VOCÊ O QUE É ESTAR SAUDÁVEL, SER SAUDÁVEL? É NÃO ESTAR DOENTE?

Talvez essa seja a lógica que de prontidão lhe venha à cabeça: **eu não estou doente, portanto sou saudável.** E esse pensamento não é só seu, a maioria das pessoas pensam assim, ou pensaram isso por muitos e muitos anos. Mas, o conceito de saúde veio mudando durante o tempo, principalmente com os avanços da ciência e da medicina, e engloba conceitos mais amplos como seus sentimentos em relação a você mesmo e ao ambiente que você vive e convive. Segundo

a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde pode ser definida “**como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades**”. Sendo assim, é necessário estar bem consigo mesmo, com seu corpo, sem sentir dores ou até mesmo tristeza.

Boa leitura!

BEBA MAIS ÁGUA

Em nossas aulas de ciências na escola aprendemos que a água é um solvente universal, uma substância química formada por dois átomos de hidrogênio com um de oxigênio (H_2O), que ela é fonte de vida para o planeta. **Em nosso corpo a água também é fonte de vida, afinal nosso organismo é composto por 72% de água**, e esta água é responsável por diversas funções importantes do organismo e indispensável para a manutenção da vida. Por isso é essencial que tomemos água. Devemos consumir, em média, de dois a três litros ao dia. A água é importante porque:

- ▶ Melhora a pele, dando a ela um aspecto mais sedoso e com menos flacidez;
- ▶ Absorve e transporta nutrientes e oxigênio no organismo;
- ▶ Aumenta o tamanho dos músculos;
- ▶ Regula a temperatura corporal;
- ▶ Hidratação do corpo (pele, cabelo e unhas).
- ▶ Ajuda na formação do bolo fecal, evitando problemas como a constipação intestinal que causa inchaço e desconforto;
- ▶ O funcionamento do intestino e dos rins auxiliando assim na eliminação de toxinas através da urina (desintoxicação);

Coma frutas, legumes e verduras.

Por serem excelentes fontes de nutrientes e vitaminas (verduras escuras são ainda mais ricas em nutrientes), esses alimentos auxiliam no melhor funcionamento do nosso organismo. Importante saber:

► **São ricos em cálcio**

nutriente crucial para o desenvolvimento e manutenção de ossos e dentes;

► **São ótima fonte de fibras**

as fibras são responsáveis por manter o sistema digestivo saudável;

► **São antioxidantes**

combatem toxinas nocivas ao corpo, prevenindo sintomas do envelhecimento.

2
SUPERDICA

COMA + ALHO

3
SUPERDICA



ESTA HORTALIÇA É UM ANTIBIÓTICO NATURAL e rico em minerais que proporcionam uma grande quantidade de benefícios ao nosso organismo. O consumo regular do alho:

- ▶ **Combate as bactérias de nosso organismo;**
- ▶ **Auxilia na eliminação de toxinas, melhorando o desempenho renal;**
- ▶ **Ativa a circulação;**
- ▶ **Utilizado também na medicina popular como um remédio para combater resfriados (na forma de chá com limão e mel).**
- ▶ **É indicado como auxiliar no tratamento da hipertensão arterial leve;**



CAMINHE +

A CAMINHADA FAZ COM QUE AS VÁLVULAS DO CORAÇÃO TRABALHEM MAIS, melhorando assim, a circulação e a oxigenação do corpo. Por que caminhar?

- ▶ Para aumentar a sensação de bem-estar;
- ▶ Para combater a osteoporose;
- ▶ Para afastar a depressão;
- ▶ Para fazer amizade;
- ▶ Para melhorar o condicionamento físico;
- ▶ Para emagrecer.



ALONGUE-SE

ALONGAMENTOS AUMENTAM E MANTÉM A FLEXIBILIDADE DAS ARTICULAÇÕES E MÚSCULOS,

evitando o encurtamento muscular. Alongue-se para:

- ▶ Evitar LER (lesão causada por esforço repetitivo);
- ▶ Reduzir tensões musculares;
- ▶ Relaxar;
- ▶ Aumentar o arco de mobilidade;
- ▶ Prevenir lesões;
- ▶ Ativar a circulação;
- ▶ Evitar dores nas articulações.



TENHA ÓTIMAS
**NOITES DE
SONO**



O SONO É UM INTERVALO QUE O CORPO PRECISA PARA SE REPOR DE MODO

GERAL. Acordar renovado para o dia seguinte favorece o desempenho físico. Durma bem para:

- ▶ Ser menos ansioso;
- ▶ Quando criança, para ter um crescimento adequado;
- ▶ Combater a hipertensão;
- ▶ Prevenir depressão;
- ▶ Favorecer o desempenho no trabalho e nas demais atividades do dia;



LAVE AS MÃOS

COM ESSE HÁBITO VOCÊ MANTÉM BEM LONGE, PROBLEMAS DE INFECÇÕES CAUSADAS POR BACTÉRIAS OU VÍRUS. Sempre lave as mãos:

- ▶ Após usar o banheiro;
- ▶ Antes de qualquer refeição;
- ▶ Antes e após manipular alimentos crus;
- ▶ Após tossir e mexer no nariz;
- ▶ Após tocar em animais ou dejetos;
- ▶ Após mexer no lixo;
- ▶ Antes e após visitar alguém com enfermidades.

SOCIALIZE-SE

É UM COMPORTAMENTO QUE NOS PERMITE INTERAGIR COM OUTRAS PESSOAS. O ser humano é por natureza um ser de hábitos gregários, portanto nos integrarmos à sociedade, à diversos grupos é fundamental para nossa saúde. Por que socializar?

- ▶ Para ter amigos;
- ▶ Para fazer atividades em grupo;
- ▶ Para melhorar o funcionamento do cérebro;
- ▶ Para manter uma vida social ativa;
- ▶ Para melhorar o humor.

DICA EXTRA: AULAS COLETIVAS SÃO UM BOM MOMENTO PARA SE SOCIALIZAR.



SORRIAMAS

O SORRISO FAZ BEM À ALMA E CONTAGIA AS PESSOAS AO SEU REDOR. POR QUE SORRIR?

- ▶ Para atrair parceiros;
- ▶ Por educação;

- ▶ Para melhorar seus relacionamentos.



LEIAMAIS

LER É UM ÓTIMO EXERCÍCIO PARA MANTER A MENTE ATIVA, ALÉM DE AUMENTAR SEU PODER DE RETÓRICA E COMPREENSÃO DO MEIO COMO UM TODO. Por que ler?



- ▶ Para adquirir mais conhecimento;
- ▶ Para ampliar seu vocabulário;
- ▶ Para se divertir;
- ▶ Para cultura;
- ▶ Para ter mais assuntos;
- ▶ Para informação, por meio da leitura ficamos informados e atualizados sobre o que acontece no mundo.

conclusão

À MEDIDA QUE VAMOS ENVELHECENDO COMEÇAMOS A TER ALTERAÇÕES NOS MÚSCULOS E NAS ARTICULAÇÕES E UM DECLÍNIO NA SENSAÇÃO DE FORÇA FÍSICA. ESTAS DICAS TÊM COMO OBJETIVO INFORMA-LOS DOS BENEFÍCIOS DE TER UMA VIDA SAUDÁVEL. TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL AJUDA-NOS NA PROTEÇÃO DE DOENÇAS OU IMPEDIR QUE AS DOENÇAS CRÔNICAS PIOREM. É POSSÍVEL TER UMA VIDA SAUDÁVEL PLANEJANDO E ADMINISTRANDO O TEMPO, ESTABELEÇA PEQUENAS METAS PARA CHEGAR AO OBJETIVO FINAL, VEJA COMO ANDA SUA ALIMENTAÇÃO, SUA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL.

PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL É NECESSÁRIO TER UMA VIDA ATIVA!