



7 de abril

DIA MUNDIAL DA

Saúde



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

# Bons hábitos para saúde.



Beba mais água! A maior parte do nosso corpo é formado por água. Uma outra opção para a ingestão de água é a "água temperada" com rodela de limão e folhas de hortelã.



Prefira alimentos in natura e/ou minimamente processados ao invés dos ultraprocessados. Os alimentos ultraprocessados, em geral, são pobres em nutrientes e ricos em aditivos químicos, calorias, gordura, açúcar e sódio. Aumentando o risco de obesidade, câncer, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável, depressão e outras doenças.



Pratique alguma atividade física. As atividades físicas aumentam a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e a endorfina. 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, além de melhorar o sono.



Desenvolva o convívio social saudável. O ser humano é sociável por natureza, necessitando desenvolver laços afetivos, através da conversa, da presença, do abraço.



Desenvolva a autoaceitação e a reconciliação com você mesmo. Tão importante quanto o relacionamento com outras pessoas é o relacionamento com nós mesmos. Conhecer as próprias limitações, forças e fraquezas ajuda a lidar e conviver com as sensações adversas que nos afetam. Afinal, se você não consegue estar bem consigo, isso afetará outras áreas da vida.



Procure os serviços de saúde para realizar seus exames periódicos. Esteja alerta e vigilante quanto aos sinais e sintomas que seu corpo demonstra.