

# DICAS DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Muitos ainda pensam que vida saudável é apenas não ser portador de nenhuma doença grave, mas na verdade é muito mais que isso, uma série de bons hábitos que, quando adotados, ajudam a manter o equilíbrio físico, mental e emocional, podem ser essenciais para uma boa qualidade de vida.

Evidências científicas mostram que a saúde está mais ligada com o modo de viver das pessoas. A alimentação não saudável, o sedentarismo, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, a forma como se relaciona com a família e sociedade entre outros são condicionantes que interferem no bem-estar do indivíduo.

Veja abaixo algumas orientações de hábitos de vida saudáveis.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é muito importante para boa saúde uma vez que além de contribuir para a manutenção do peso saudável, reduz o risco de doenças como desnutrição, anemia, obesidade, diabetes, hipertensão, câncer e outras. Para isso, é preciso que se adquira ou mantenha hábitos alimentares saudáveis.

Vale ressaltar que existem muitos mitos em relação a alimentação saudável um exemplo é que esse tipo de alimento não tem sabor, mas é preciso desmistificar essas impressões. A alimentação saudável pode sim ser preparada com carinho, com temperos saborosos, ter boa aparência, porém sem exageros no açúcar, sal e gorduras. Segue abaixo os 10 passos para alimentação saudável preconizados pelo Ministério da Saúde:

**Passo 1** – Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes ao dia;

**Passo 2** – Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia e no mínimo quatro vezes por semana;

**Passo 3** – Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, frituras e outros para no máximo uma vez por semana;

**Passo 4** – Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa;

**Passo 5** – Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches por dia;

**Passo 6** – Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo duas vezes por semana;

**Passo 7** – Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário;

**Passo 8** – Aprecie sua refeição. Coma devagar;

**Passo 9** – Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis. Veja nos serviços de saúde se seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>

Cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal):

$$IMC = \frac{\textit{peso (kg)}}{\textit{altura (m)}^2}$$

Categoria	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade grau I	30,0 a 34,9
Obesidade grau II	35,0 a 39,9
Obesidade grau III	40,0 e acima

Tabela 01: avaliação do IMC

**Passo 10** – seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias.

### ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física deve ser incorporada no dia-a-dia, como fazer caminhadas, subir escadas, jogar bola, andar com o cachorro entre outros. Para se ter um efeito na qualidade de vida, deve-se praticar no mínimo 30 minutos por dia na maioria dos dias da semana.

### DURMA BEM

Boas noites de sono tem relação direta com a qualidade de vida. Ao dormir bem fortalece-se a memória, favorece os desempenhos físico e mental, melhora o humor, revigora o corpo, preserva a disposição para as atividades diárias e pode prevenir a depressão. A quantidade de horas necessárias para se ter um bom sono é em média de 6 a 8 horas.

### SEJA UMA PESSOA POSITIVA

Olhar a vida pelo lado positivo a torna mais fácil e acima de tudo faz bem para o coração. Pensamentos positivos, otimistas, satisfação com a vida e felicidade estão associados a redução do risco de doenças cardiovasculares.

Assim, de acordo com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS) que diz *“a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”* percebemos que saúde não é um estado fácil de ser alcançado, uma vez que é influenciada por alguns fatores determinantes tais como: a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços

essenciais. Contudo, cada indivíduo deve buscar ser responsável pela sua saúde e atuante no seu cuidado naquilo que lhe couber e o Estado deve garantir a população a execução de políticas públicas promotoras de qualidade de vida.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Ministério da Saúde. **O QUE É VIDA SAUDÁVEL? ÁLBUM SERIADO**. Brasília: 2008. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000015495.pdf>. Acesso em: 09 de abr. de 2018.

Portal Unimed. **CARTILHA DE SAÚDE: 7 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**. São Paulo: 2012. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/-/cartilha-de-saude-sete-passos-para-uma-vida-saudavel#>. Acesso em: 05 de abr. de 2018.

