

Longevidade com autonomia e bem-estar

by admin | nov 10, 2016 | Gilberto | 0 comments



0

As tendências e as transformações no mundo globalizado exigem a adaptação permanente de homens e mulheres. Novidades que geram pressões externas e são benéficas, quando nos estimulam a vencer desafios e melhoram o nosso desempenho sem causar esgotamento físico e mental. A incapacidade de adequação às mudanças diárias e o mau gerenciamento do estresse é o motor para o estilo de vida pouco saudável e abre caminho para depressão, ansiedade, irritação; fragiliza o coração, o cérebro, os intestinos, entre outros órgãos, dependendo das individualidades e do meio ambiente. Para usar o estresse cotidiano a nosso favor, precisamos adotar hábitos que fortalecem o nosso corpo e conhecer os fatores de risco à saúde. Assim, é possível buscar o bem-estar e a longevidade com autonomia.

Ter bons hábitos significa dormir bem, fazer alimentação balanceada, praticar atividade física regularmente, reaprender a respirar, manter vida sexual plena, ocupar boa parte do tempo com momentos de lazer e atividades sociais, evitar o abuso de álcool, além de não consumir outras drogas e estimulantes; não se automedicar e não fumar, por exemplo.

Outra atitude essencial é saber cuidar de sua saúde, para evitar surpresas e se antecipar a doenças. Nesse sentido, o check-up médico periódico é indispensável. Os exames regulares permitem avaliar seu corpo como um todo, levando em conta seu lado emocional, seu comportamento, mostram como o estresse do cotidiano agride o seu corpo e apontam os fatores de risco que impactam na saúde de cada indivíduo, permitindo a correção destes.

O cuidado em manter hábitos saudáveis e praticar a prevenção deve começar na infância. Hoje, não raro, vemos adolescentes e jovens com altos níveis de colesterol, queixas de depressão e ansiedade, pressão arterial alta, diabetes e obesidade, entre outras condições de saúde que antes só eram observadas em adultos na meia idade. Eles já sofrem com o estresse, se alimentam mal, abusam de álcool e outras drogas, usam seus celulares e tablets como extensão de seus corpos e crescem sem foco em meio ao excesso de informações que recebem e da necessidade de responder às demandas.

Portanto, melhorar nossa saúde depende da gestão adequada de quatro instâncias: a pessoal, a profissional, a física e a emocional. Mais de 70% das doenças têm relação com o estilo de vida, e a genética entra com apenas 17% nessa conta. A identificação das situações estressantes, aliada ao entendimento das emoções e dos comportamentos mal adaptados que elas produzem, é tão importante quanto identificar os hábitos prejudiciais à saúde. É preciso que o indivíduo tome as rédeas do seu próprio cuidado e leve adiante programas de promoção à saúde, com determinação e perseverança.

Blog da Eduvir

Leia mais

Longevidade com autonomia e bem-estar

A sessão vai começar!

A sessão vai começar!

A visão e os novos 40 anos... O que mudou?

A sessão vai começar!

Longevidade – um conceito, uma realidade, muitas decisões

Ghadqsn Tqt q`gx é diretor da MedRio Check-up, responsável pelo Comitê de Saúde da Câmara Francesa e da Câmara Americana no Rio de Janeiro e coautor do recém-lançado livro "Emoções e Saúde – Um novo olhar sobre a prevenção" (Ed. Rocco).

Envie um comentário

O seu endereço de email não será publicado Campos obrigatórios são marcados *

Nome *

Email *

Site

Comentário

Enviar