



Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

Cultura & Lazer

Prevenir ainda é o melhor remédio

Conheça os sete passos para um estilo de vida saudável

Por **Gilberto Ururahy**

access_time 11 jul 2018, 08h00

chat_ ~~line~~ more_horiz



Brunch saudável: algumas das receitas da chef tati Lund (Lipe Borges/Divulgação)

O Brasil tem acompanhado, estarecido, as notícias de que sarampo, pólio, difteria e rubéola estão voltando a ameaçar a população, depois de anos de erradicação. São doenças que estavam controladas graças à vacinação em massa, mas que acharam uma brecha na sociedade para reaparecerem. Em pleno século XXI, questionar a utilidade de vacinas beira a ignorância. Elas são fundamentais na manutenção da saúde pública. Vacinar é um ato de cidadania, já que o antídoto só cumpre sua missão se a maioria da população está imunizada. É o coletivo que traz sua eficácia. Vacinar é prevenir. E quando se trata de saúde prevenir ainda é o melhor remédio.

“Quanto mais nós investirmos em promoção e prevenção de saúde, menos gastaremos com o atendimento das pessoas. Então faremos o círculo virtuoso da saúde”, disse recentemente o ministro da Saúde, Ricardo Barros. Ele está certo ao analisar a lógica perversa da saúde brasileira. Investir na prevenção é mais barato e eficiente que gastar na cura.

Quem leva uma vida saudável, naturalmente está se prevenindo de muitas doenças. Segundo a Universidade de Stanford, 73% das mortes nos grandes centros urbanos têm ligação com maus hábitos.

Confira os sete passos para um estilo de vida saudável:

- 1) Alimentação saudável: Comer bem é uma regra de ouro. Um diário alimentar pode ajudar muito. Há vários aplicativos que podem auxiliar na missão de descobrir onde você está exagerando.
- 2) Objetivos claros: Crie um projeto de vida traçando dois objetivos, um a médio e outro a longo prazos. E comemore cada etapa!
- 3) Durma bem: As oito horas de sono recomendadas pelos especialistas são fruto de muitos estudos científicos. O sono adequado é responsável por repor as energias e representa um dos segredos da longevidade.
- 4) Exercício físico: Devem ser prioridade na rotina. Segure firme no começo: os resultados aparecerão e você verá a diferença.
- 5) Família saudável: Compartilhe seu estilo de vida com familiares. Pais são exemplo para os filhos em suas atitudes e hábitos.
- 6) Check up anual: Não deixe de fazer seu check up anual ou semestral, conforme a recomendação do seu médico, para saber se seu novo estilo de vida está surtindo efeito.
- 7) Flexibilidade: Mantenha a dieta, mas com equilíbrio. Escolha uma das refeições por semana para comer aquilo que você mais gosta! Isso vai dar estímulo para seguir em frente.