

SAÚDE É VIDA

The image features a solid teal background. In the center, the Portuguese phrase "SAÚDE É VIDA" is written in a white, serif font with a thin black outline. Behind the text, there is a faint, semi-transparent illustration of two hands shaking, symbolizing agreement, partnership, or health.

Dicas Importantes para a sua Saúde

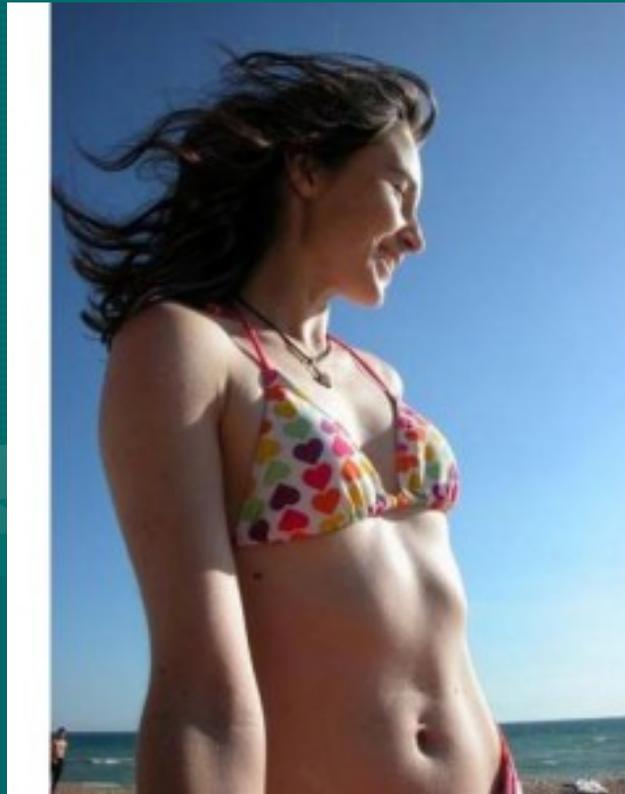
- É do conhecimento de todos que uma alimentação saudável aliada a exercícios físicos são atitudes importantes para uma qualidade de vida melhor. Além dessas, pesquisas indicam que você pode adotar outras maneiras mais simples ainda para favorecer sua saúde.

- **Programa o fim de semana.** De acordo com pesquisa, projetar algo bom provoca mudanças no cérebro, além da pessoa ter a velocidade dos batimentos cardíacos e a pressão sanguínea diminuída;
- **Utilize uma quantidade maior de protetor solar;**
- **Fuja um pouco da rotina.** Entre tantos afazeres, tente quebrar a rotina. Estudos indicam que isso diminui o estresse e pode **prevenir problemas cardíacos;**

- **Dispense tempo às amizades.** Pessoas solitárias são mais propensas a desenvolver problemas de saúde relacionados com o estresse, como hipertensão e doenças cardíacas;
- **Não beba em excesso.** Segundo uma pesquisa norte-americana, mais de um drinque diário significa risco para as mulheres, pode aumentar a chance de desenvolver câncer de mama;
- **Atente para sua alimentação.** Coma devagar, varie sempre os alimentos e evite o sal, já que ele faz a pressão aumentar;

- **Durma o suficiente.** O sono é uma **necessidade básica**, como se alimentar e beber água. As pessoas que dormem um tempo inferior a aquele que é necessário **ganham peso** com maior facilidade e podem desenvolver **diabetes e depressão**.

Como anda a saúde de sua pele?



A pele é o maior órgão do corpo humano, 16% do peso corporal, e está em contato direto com o mundo externo. A pele também é um órgão vital e tem como funções: regulação térmica, defesa orgânica, controle do fluxo sanguíneo, proteção contra agentes do meio ambiente; sensoriais - calor, frio, pressão, dor e tato.

Qual o tipo de sua pele?

Existem quatro tipos de pele, qual é a sua? Aqui vão algumas dicas pra que você descubra qual o seu tipo de pele:

- **Seca**: Fina, sensível e descama com facilidade. Tem uma maior tendência à desidratação e pouca lubrificação, pois há uma insuficiência de secreção sebácea.
- **Oleosa**: Brilhante e com poros dilatados, devido à produção excessiva de ácidos graxos. Tem maior tendência a cravos e espinhas.
- **Mista**: É a mais comum, com oleosidade na zona T (testa, nariz e queixo), podendo apresentar poros dilatados e ressecamento nas áreas laterais e ao redor da boca e olhos.
- **Normal**: é sedosa e não apresenta cravos.

Como a alimentação pode contribuir para uma pele saudável?



Você pode ajudar a sua pele a ficar mais saudável através de uma alimentação balanceada que forneça os nutrientes necessários, vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e água. Procure evitar o consumo excessivo de gorduras e ingerir bastantes frutas e vegetais, pois são fonte rica de fibras, vitaminas e minerais.

Além disso, frutas e vegetais contêm fitoquímicos, os quais são fortes antioxidantes que anulam a ação dos radicais livres que danificam as células do corpo. Procure incluir em sua dieta em torno de quatro porções de frutas e três porções de vegetais diariamente.

É preciso Hidratar a Pele



No inverno, há uma **tendência ao ressecamento** da pele, pois a **umidade do ar diminui**. Associado a isso, as pessoas **ingerem menos líquidos** e costumam tomar **banhos mais quentes** - é claro que você não vai entrar num chuveiro gelado às seis horas da manhã, mas procure tomar banhos mornos e vá diminuindo a temperatura aos poucos. Assim, você não toma **banhos prolongados**, o que também **resseca a pele**. Nessa estação também é interessante que se **hidrate bem a pele**. Às vezes o ressecamento pode ser inevitável e um bom **creme pode ajudar** você a deixar sua pele mais macia e com aparência saudável radiante

Cuide-se por Inteiro

- Cuidar de si é importante para o corpo e a mente – é essência criativa e inspiradora para realizações. Cuide-se bem e tenha mais energia, motivação e autoconfiança, atributos necessários para cuidar bem do outro e da vida como um todo.



Corpo em Equilíbrio



- Um dos principais cuidados com o nosso organismo é a **alimentação equilibrada**. Fornecer os nutrientes corretos para o corpo, na **quantidade e qualidade adequadas** é uma forma de conquistar bem-estar e até **evitar o envelhecimento precoce**. Sem falar em auto-estima. E para completar este cuidado, **exercícios são fundamentais**. Encontre uma **atividade física prazerosa** e **exercite-se regularmente**. (Todo tipo de exercício é válido.)

O que te faz feliz?



Cuidar-se é também estar atento ao que nos faz feliz.

Divirta-se! Relaxar é fundamental para recompor as energias. Observe quais ocasiões trazem alegria à sua vida. **Tudo vale:** uma **boa conversa**, um saboroso chá, **ler um bom livro**, alimentar-se bem de forma leve e saudável. Fique atento e **cultive** cada vez mais estes **momentos de felicidade**.

Cuide de quem você gosta

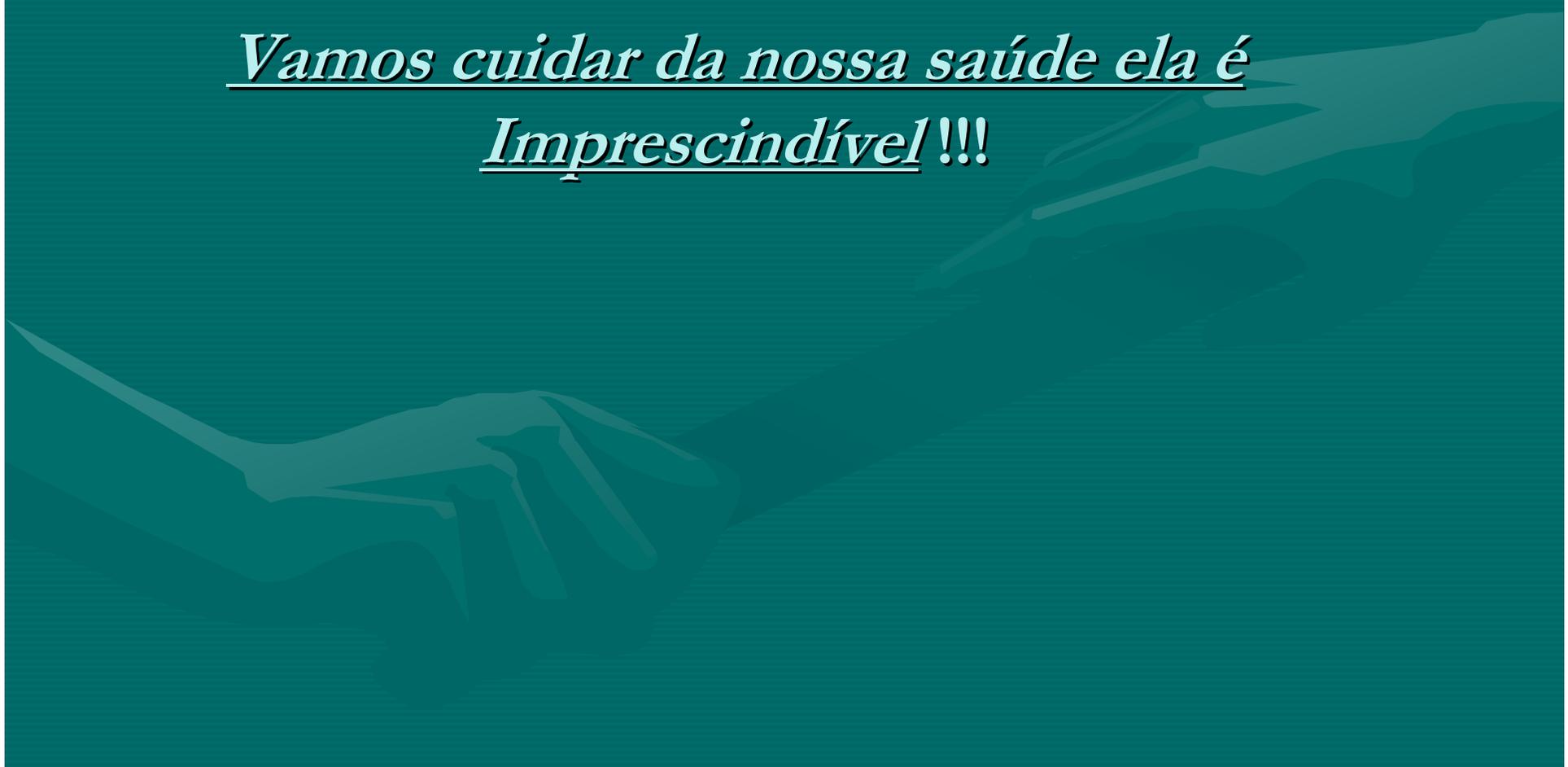
Proporcionar bem-estar é uma das melhores maneiras de cuidar de alguém, e pode ser feito de várias formas: oferecer as pessoas a oportunidade de ter hábitos saudáveis de vida, de chegar à forma desejada com saúde e disposição, de nutrir a pele e cabelos para ter uma aparência mais jovem e saudável. Você também pode **oferecer amizade sincera**, um gesto de **carinho e atenção**. São ações simples que demonstram zelo e consideração e podem mudar o dia de uma pessoa. Uma **vida saudável**, de **corpo e alma**, é o melhor que você pode dar a si mesmo e a quem ama.

Dica Importante/ Para Refletir

- Aproveite o que a água tem para oferecer
- A água é um elemento essencial para a vida e que desempenha vários papéis no organismo do ser humano. O primeiro deles é o de formação. Cerca de 60% do corpo de um adulto é composto por água. O de um bebê recém-nascido chega a ter quase 80%, enquanto o das pessoas idosas tem cerca de 50% (conforme envelhecemos, vamos nos “desidratando”).

Outras funções da água são regular a temperatura corpórea; eliminar os resíduos metabólicos pela urina e fazer a distribuição de nutrientes pelo corpo através do sangue. Ela também atua no transporte de nutrientes até as células e ajuda a retirar o ácido lático, responsável pela sensação de dor e fadiga dos músculos.

Vamos cuidar da nossa saúde ela é
Imprescindível!!!

A faded, light-colored image of two hands shaking is visible in the background, centered behind the text. The hands are rendered in a soft, semi-transparent style, suggesting a firm grip or agreement. The background is a solid teal color.