

Para ter uma alimentação saudável e equilibrada não é necessário fazer dietas complexas

- Faça no mínimo 3 refeições principais;
- Consuma produtos hortícolas em abundância;
- Ingira 1 a 2 peças de fruta por dia;
- Beba bastante água durante todo o dia;
- Evite o consumo de sal e açúcar em excesso.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é
"o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença..."

Mantenha hábitos de vida saudáveis

Pratique exercício físico, pelo menos 3 vezes por semana.

Se não realiza nenhuma atividade física,
para começar, aumente a sua atividade
diária. Por exemplo:

- Escolha subir e descer escadas e não utilize o elevador;
- Sempre que possível, caminhe e movimente-se, deixe o carro estacionado.

Mesmo que pouco tempo de atividade física é sempre melhor que não fazer!



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é
"o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença..."

Mantenha hábitos de vida saudáveis

Parar de fumar tem benefícios imediatos, a médio e a longo prazo, não só para a pessoa, como para quem convive com ela:

- Redução do risco de cancro do pulmão e de muitos outros tipos de cancro;
- Redução do risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e de doença vascular periférica;
- Redução dos sintomas respiratórios, tais como tosse, pieiras e falta de ar;
- Redução do risco de desenvolvimento de algumas doenças pulmonares, como a doença pulmonar obstrutiva crónica.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é
"o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença..."

Mantenha hábitos de vida saudáveis

O alcoolismo tem vários efeitos negativos sobre a saúde física e psíquica

Na maioria das vezes causam prejuízos graves nos vários contextos em que a pessoa se move, sejam eles laboral, familiar ou social. Assim, as principais complicações estão relacionadas com:

- Distúrbios do sono;
- Distúrbios menstruais;
- Doenças do fígado, como a cirrose;
- Enfraquecimento do sistema imunológico e potencial aumento de doenças transmissíveis.

Para além disso, o consumo excessivo de álcool está ainda relacionado com exclusão social, acidentes de trânsito e comportamentos agressivos.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é
"o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença..."

Mantenha hábitos de vida saudáveis

Os bons hábitos de sono caracterizam-se por um conjunto de comportamentos e hábitos adequados.

Assim, para um sono de reparador e revigorante, recomenda-se:

- Adotar um horário regular para dormir e acordar;
- Garantir um bom ambiente de repouso, controlando a luminosidade, o ruído e a temperatura;
- Não fazer sestas, principalmente se tem dificuldade em adormecer;
- Evitar refeições pesadas antes de dormir;
- Retirar toda a tecnologia do quarto, como televisão, tablet e telemóveis.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é
"o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença..."

Mantenha hábitos de vida saudáveis