**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS E A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS**

**"Estilo de Vida" é um conceito amplo que inclui a pessoa como um todo, e que tem muitos aspectos. Os aspectos do estilo de vida se combinam para influenciar a saúde individual em todas as áreas: Física, Mental, Espiritual e Social.**

**O estilo de vida inclui as relações de trabalho, recreativas, e em casa e na família.**

**Porque é importante um estilo de vida saudável?**

**Um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma e a mente alerta. Ajuda a nos proteger de doenças, e ajuda a impedir que as doenças crônicas piorem. Isto é importante, porque à medida que o corpo envelhece, começa-se a notar alterações nos músculos e nas articulações e um declínio na sensação de "força" física. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, recreação, exercícios regulares, e evitar substâncias nocivas ao organismo.**

**Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível em sua vida - quanto mais jovem melhor; estes hábitos devem ser mantidos durante a vida adulta e na idade madura.**

**Fatores modificáveis do estilo de vida são a causa de 50% das mortes (entre as 10 causas mais importantes), incluindo:**

* **Doenças cardíacas, Câncer, Derrame cerebral, Acidentes, Doença pulmonar crônica.**
* **Nutrição e Controle do Peso**
* **A obesidade é causa de mortes (mortalidade) e de doenças (morbidade):**
* **A obesidade aumenta a mortalidade por: Hipertensão arterial, Doenças cardíacas, Derrame cerebral, Diabetes, Certos tipos de Câncer.**

**Mais de 80% das mortes atribuídas à obesidade ocorreram em pessoas com um índice de massa corporal de 30 ou mais**

**Para evitar a obesidade, coma 3 ou 4 refeições balanceadas, pobres em gorduras, e com muitas fibras todos os dias. Procure ingerir bastante cálcio - o cálcio e o exercício ajudam a prevenir a osteoporose. Se você mora sozinho, experimente alimentar-se em um restaurante comunitário, onde você possa conversar socialmente com outras pessoas - desta maneira, com uma companhia, você poderá estar contribuindo para o seu próprio equilíbrio mental.**

**Todas as vezes que você come mais do que o necessário, o seu corpo irá guardar o excesso em forma de gordura.**

**Uma boa dieta é essencial não só para combater as doenças cardiovasculares, mas pode ainda diminuir o risco de vários tipos de câncer:**

**\*Comer uma grande variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, feijões e legumes, incluindo 3 a 5 porções de vegetais e 2 a 4 porções de frutas por dia. Elas podem ser frescas, congeladas, secas ou cristalizadas.**

**\*Controle da ingestão de gorduras.**

**\*Evitar a obesidade melhorando os hábitos alimentares e participando de atividade física regular.**

**Atividade Física**

**O organismo necessita de atividade física regular (mas não extenuante). Não existe sentido em fazer um exercício exagerado e ter como conseqüência dores lombares ou uma lesão no joelho.**

* **Para iniciar sua atividade com mais segurança, consulte um médico e/ou um professor de educação física;**
* **Escolha as atividades que você realmente goste;**
* **Selecione horários e opções compatíveis com seu estilo de vida;**
* **Nos primeiros meses, objetive valores como prazer, sucesso na realização das atividades, satisfação pessoal etc!**
* **Incorpore a atividade física ao seu dia a dia: ande mais a pé, suba mais escadas, pratique mais esportes etc.**
* **Se possível, selecione as atividades que possam ser realizadas com seus amigos e/ou família.**

**Exercício Mental**

**Mantenha o cérebro ativo tanto quanto seu corpo. Atividades que envolvam a ajuda às pessoas (trabalho social) podem dar sentido à vida, e ajudar a preencher a solidão e a combater a depressão. O envolvimento com uma crença (religião) parece ser benéfico na prevenção das doenças.**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)