

# Dicas importantes para uma melhor qualidade de vida

PATRICIA LOPES - EQUIPE BRASIL ESCOLA\*

"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. Veja:

- Programe o fim de semana. De acordo com a pesquisa, projetar algo bom provoca



Divulgação

- É recomendável beber ao menos 1,5L de água por dia.

mudanças no cérebro, além da pessoa ter a velocidade dos batimentos cardíacos e a pressão sanguínea diminuídas;

- Utilize uma quantidade maior de protetor solar.

Grande parte das mulheres usa uma pequena quantidade de bloqueador solar no rosto, equivalente ao tamanho de uma ervilha. Mas para que o produto seja eficaz, dobre a quantidade;

- Fuja um pouco da rotina. Entre tantos afazeres, tente quebrar a rotina, faça uma caminhada, visite um amigo, brinque com as crianças, sente em um lugar para observar a natureza. 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 ao estresse, como hipertensão e doenças cardíacas;

- Não beba em excesso. Segundo uma pesqui-

sa norte-americana, mais de um drinque diário significa risco para as mulheres, podendo aumentar a chance de desenvolver câncer de mama;

- Atente-se 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 àquele que é necessário ganham peso com maior facilidade e podem desenvolver diabetes e depressão.

## Loterias



### MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2536

09 22 27 30 33 45

### QUINA

Acumulou - Concurso 5994

01 08 32 58 63

### DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2441

1ª SORTEIO  
09 14 16 24 37 39  
2ª SORTEIO  
02 17 26 30 38 39

### TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1858

15 22 27 29 50 64 77

### LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2388

01 03 04 08 14 22 34  
36 42 44 50 56 68 69  
72 77 84 85 89 99

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia 10  
Dia do Trigo