

Como ter uma vida saudável?



Divulgação



Divulgação

Alimentação regrada é uma das dicas para manter a qualidade de vida

SAÚDE E BEM ESTAR

“O que fazer para ser saudável?”, “como começar uma vida saudável?”, ou “como ter uma vida saudável e feliz?”, são questões colocadas, frequentemente, pelas pessoas.

Debrucemo-nos, primeiramente, sobre a questão: o que é ser saudável? Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde é “o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença...”. Ou seja, ser saudável não é apenas a ausência de doença, mas essencialmente o bem estar físico e mental do indivíduo. Não é por acaso que a OMS define a saúde desta forma, dando à palavra um significado muito mais amplo do que apenas o simples antônimo de doença.

Ainda que a saúde apareça, naturalmente, associada à palavra medicina, esta vai muito para além do significado que, muitas vezes, o senso comum lhe atribui, associando-a apenas, normalmente à medicina curativa. A medicina é, todavia, bem mais do que isso, pois a sua preocupa-

ção maior é a prevenção de doenças.

Os médicos estão conscientes que a prevenção é fundamental num sistema de saúde que se quer “saudável”.

O estilo de vida das pessoas, a má alimentação, o stress, entre outros fatores, estão a contribuir, fortemente, para agudizar os problemas. Poderíamos citar, como exemplos, a diabetes e a hipertensão arterial, doenças muito associadas aos hábitos das populações modernas.

Muitos dos problemas que a medicina moderna ajuda a solucionar poderiam ser, facilmente, evitados se fossem seguidas algumas das recomendações essenciais à prática de um estilo de vida saudável.

Mudar hábitos e condutas é imperativo e inadiável. Não queremos dizer com isto que devemos seguir à risca, todas as regras para obter uma vida saudável, como se tratasse de um plano rígido, penoso e até castrador para as pessoas. A vida deve ser vivida com intensidade e com prazer pelo que nunca devemos tornar-nos em meros prisionados a atitudes/ comportamentos que não obstante serem mais saudáveis, seriam simultaneamente penosas e limitadoras.

A vida é feita de opções. Tome as suas em consciência, encontre o equilíbrio entre os prós e contras dos seus gostos pessoais, rumo a uma vida mais saudável e sem esquecer em última análise, que é a sua qualidade de vida que pretende melhorar.

Falamos de mudar atitudes, que nos estimulem e nos conduzam à felicidade, e concomitantemente melhorem a nossa condição de saúde.







(18) 99701-2805

(18) 99645-7165





**ACEITAMOS CARTÃO
DÉBITO / CRÉDITO**



**AV: JOSÉ BONIFÁCIO, 848
CENTRO - DRACENA/ SP**



SOB NOVA DIRREÇÃO

