

# Saúde: um estado de completo bem-estar físico, mental e social

MARIA VANESSA DOS SANTOS- BIOLOGIA NET

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidades”. Sendo assim, não basta apenas estar sem nenhuma doença, é necessário estar bem consigo mesmo e com o corpo, sem sentir dores ou até mesmo tristeza.

Para conseguir bem-estar físico, é importante estar sempre ativo através da prática de exercícios. Não há idade para iniciar as atividades físicas, por isso, faça uma caminhada, natação ou até mesmo exercícios mais pesados, como musculação. O importante



Para conseguir bem-estar mental, é preciso preocupar-se com o emocional.

é realizar uma atividade que gere bem-estar. Além disso, é válido ter sempre em mente que os exercícios físicos aumentam a expectativa de vida, diminuem o estresse, além de proporcionarem mais beleza quando o assunto é estética.

Para conseguir bem-estar mental, é preciso preocupar-se com o emocional. Por que se estressar com coisas pequenas? Mantenha a alegria e as atitudes positivas! Evite sentimentos ruins e sem-

pre tente fazer com que as pessoas tenham uma experiência agradável ao seu lado. Ninguém gosta da companhia de pessoas amargas e rancorosas, não é mesmo?

O bem-estar social, por sua vez, diz respeito às relações sociais de cada indivíduo. Para estar bem socialmente, é necessário manter boas relações com a família, no ambiente de trabalho e com a sociedade em geral. Essa interação com outros indivíduos é fundamental para o

bem-estar individual. Para ter saúde, é fundamental, portanto, estar feliz e em forma. Também é importante ter um bom convívio social, ter amigos e relacionar-se. Percebe-se, dessa forma, que nem sempre ter saúde é fácil e nem mesmo é possível ter saúde em todo o tempo. Pensando nisso, separamos nesta seção dicas de como ficar mais feliz e bem consigo mesmo, além, é claro, de formas de cuidar e evitar doenças.

## NOVELAS



Alex fica perplexo diante da notícia e diz que João Pedro precisa saber. João Pedro tenta convencer a irmã a reagir, enfrentar a realidade e voltar a viver. Padre Ângelo fica sabendo que Cristina vai morar na casa de Adam e não aprova a decisão da filha.



Brisa e Núbia discutem, observadas pela vizinhança. Sara diz a Dante que gostaria de localizar Débora, e conta ao professor que a amiga traiu Guerra com Moretti, engravidando do último. Dante também fica sabendo por Sara que Guerra atirou em Moretti quando flagrou o sócio com a namorada.



Alfredo disfarça e tenta afastar as desconfianças de Olívia sobre seus filhos. Clarice suspeita de que Leonardo tenha fugido e comenta com Martha. Pat recebe um telefonema dos filhos, e Rômulo fica incomodado. Andréa avisa a Rebeca que terá uma reunião do grupo de mulheres com informações importantes sobre Célia.



Isabela foge de Sandro. Otávio reclama com Rebeca por ela ter saído sem avisar. Ela pede desculpas e diz que foi alarme falso. Otávio faz Rebeca prometer que não sairá mais sozinha e a consola. Geraldo grita com Navarro pelo telefone por ele ter deixado Isabela fugir. Julia, atrás da porta, ouve tudo.