



Saúde da mulher

5 metas de saúde para incluir na sua lista de resoluções de ano novo



BEATRIZ MIZUNO

27/12/2021 - 13:00

Compartilhe



E-mail com preço especial

Tenha um E-mail com seu domínio

GoDaddy [Compre Agora >](#)

A virada do ano é, para muitos, o momento de rever os objetivos que foram estabelecidos para o ano anterior, avaliar quais foram cumpridos e decidir quais serão os próximos. São 365 páginas em branco, prontas para serem preenchidas com momentos de felicidade e realização pessoal, e criar uma lista de metas pode ajudar.

+ **Nutricionista dá dicas para aproveitar as ceias sem 'prejuízo' na balança**

+ **Fim de ano e depressão: como evitar os gatilhos emocionais da época?**

Nos últimos dois anos, percebemos a iminente necessidade de fortalecer nossa saúde, e passamos a dar ainda mais valor ao nosso bem-estar. Por isso, se você ainda não começou sua lista de resoluções para **2022**, que tal começar com a busca da valorização de sua saúde? Afinal, seu corpo é seu templo. Cuide bem dele!

Você pode gostar

Links promovidos por taboola



SP: Tiririca sai de mais votado do país para eleito com menos votos

Alimentar-se de forma saudável




GODADDY

Domínio .com.br barato

Contrate seu domínio .com.br por R\$29,99 no primeiro ano.



Compre Agora >

MUNDO 10/10/22

Irã endurece repressão com relatos de participação de trabalhadores do setor de petróleo em protestos

ECONOMIA 10/10/22

SAIBA MAIS-Lula dá pistas sobre regra para substituir teto de gastos; Bolsonaro avalia duas propostas

ESPORTES 10/10/22

FourFourTwo lista Messi como melhor jogador de todos os tempos; Pelé é só o 4º

ECONOMIA 10/10/22

Vice do Fed defende política monetária restritiva para inflação voltar à meta

GERAL 10/10/22

PayPal diz que política de multar clientes por espalhar desinformação foi engano

ESPORTES 10/10/22

Fim de contrato: saiba quem pode sair do São Paulo no final desta temporada

ECONOMIA 10/10/22

Petrobras anuncia queda de 5% a clientes no preço dos gás natural para novembro

ECONOMIA 10/10/22

Petrobras anuncia queda de 5% a clientes no preço dos gás natural para novembro

ESPORTES 10/10/22

Fundos e investidores dos Estados Unidos 'invadem' futebol mundial

ESPORTES 10/10/22

Polonesa Swiatek perde final de Ostrava mas segue líder no ranking da WTA

MAIS POPULARES NO FACEBOOK



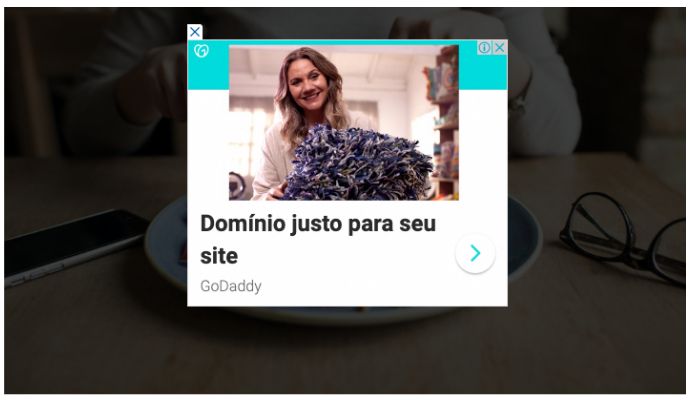
Morre Edna Tralli, mãe do jornalista César Tralli



Nervosa com separação, Jojo Todynho bate o carro



Video: Professora faz saudação nazista durante aula no PR



Freepik

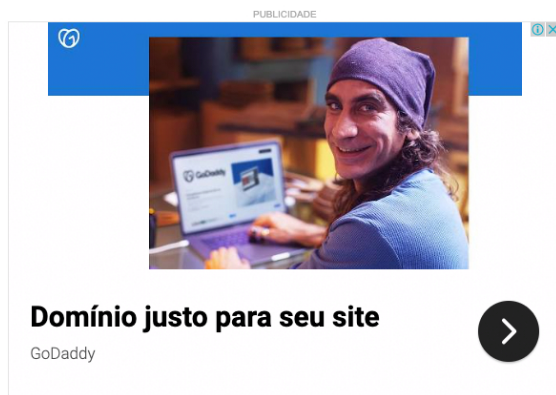
Além de manter o peso ideal, dentre as vantagens de se alimentar de forma saudável estão a melhora na disposição, concentração e assertividade, de acordo com a **nutricionista** comportamental Érika Alvarenga, do Análise Nutricional. Entretanto, a especialista sugere buscar razões mais emocionais como incentivo para uma **dieta** saudável. “Meus pacientes não se mobilizam por causa de números, de metas rígidas, e sim por causa de sonhos”, revela.



Ela explica que estar acima do peso e ter **colesterol** alto ou **hipertensão** são alguns dos motivos pelos quais pacientes procuram o consultório, mas o acompanhamento nutricional é motivado por metas pessoais. “As pessoas se cuidam por sonhos: **viagens**, saúde para cuidar dos netos, casamentos, desejo de engravidar, vontade de fazer atividades que demandam muito do físico, como trilhas...” , explica. Portanto, associar seus sonhos à alimentação pode ser um incentivo para comer de forma mais saudável.

Para se alimentar com mais consciência, Érika ainda reitera a importância de desassociar os sentimentos aos alimentos. Quem nunca comeu por estar ansiosa ou estressada? Infelizmente, essa associação vem sendo feita desde a amamentação, por isso, a especialista declara ser importante separar a “fome física” da “fome emocional”.

Além disso, para comer bem, ela indica que uma alimentação restritiva não é a saída, e que a melhor opção é uma dieta de alimentos já conhecidos, preparados de forma saudável.



+ Lula ou Bolsonaro? Economista mostra como analisar o cenário econômico para investir bem nos próximos 4 anos

Praticar atividades físicas



Freepik

Segundo Estela Pereira, **personal trainer** especialista em **saúde da mulher**, os **exercícios** melhoram o condicionamento físico no geral, deixando o corpo mais forte e resistente para as demandas do dia a dia. Isso quer dizer que, além de combater doenças como **diabetes**, **ansiedade** e **depressão**, as atividades físicas fornecem mais bem-estar para o cotidiano.

A especialista ainda cita a melhoria da **imunidade** e do condicionamento cardíaco como consequências de uma rotina de **treinos**. No momento atual, no qual as doenças respiratórias estão entre as mais temidas mundialmente, essas duas vantagens podem ser essenciais para a vida de muitos.

PUBLICIDADE

Domínio justo para seu site

Compre Agora >

ÚLTIMAS SEMANAS DO ESPETÁCULO! PATATI PATATÁ CIRCO SHOW SÃO PAULO-SP

Patati Patatá Circo Show

O Patati Patatá Circo Show Está Chegando ao Fim em São Paulo. Garanta Seus Ingressos!

Patati Patatá Circo Show [Compre Agora >](#)

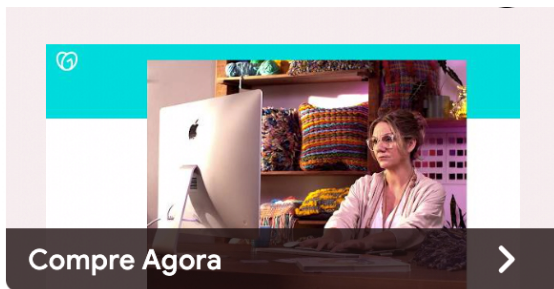
Estela reitera a importância de se entender que o exercício físico vai além do corpo escultural: “trata-se do verdadeiro **plano de saúde**, sendo um agente não-farmacológico que atua no tratamento de diversas **doenças**, físicas ou neurodegenerativas, além de promover alegria e bem-estar”. Para estabelecer uma rotina de treinos, a personal sugere escolher uma atividade que lhe agrade — aulas individuais ou coletivas? Ao ar livre ou em ambientes fechados? — e, quando possível, contar com os conhecimentos de um profissional da educação física para obter o resultado desejado. Ela finaliza afirmando que a frequência é fundamental.

No entanto, Érika Alvarenga alerta: “Vejo que pacientes adiam muito a atividade física porque não encontraram algo prático”. Portanto, se sua rotina te deixa pouco tempo para pensar em exercícios, que tal manter as aulas de esgrima nos planos para o futuro, mas começar fazendo caminhadas pelo bairro?

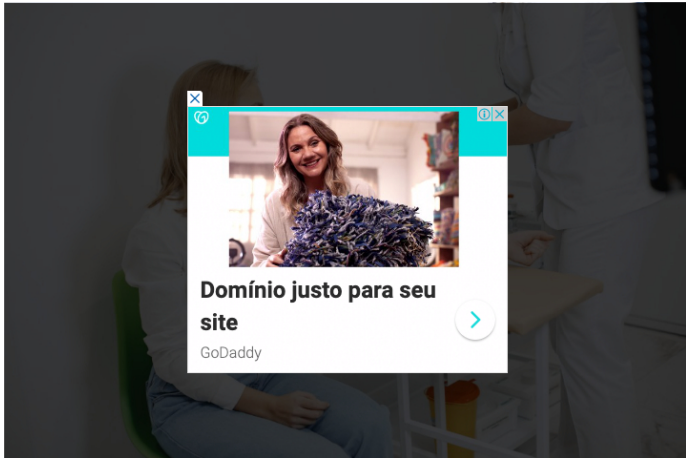
PUBLICIDADE

Domínio justo para seu site





Realizar exames de rotina com frequência



Pexels

É compreensível que, nos últimos dois anos, muitas pessoas tenham fugido dos consultórios e laboratórios lotados. No entanto, a prática de realizar exames periódicos deve ser retomada em 2022. “Quanto mais precoce forem diagnosticadas determinadas doenças, melhor é o prognóstico”, explica Leonardo Ciciarelli, psiquiatra pela Santa Casa de São Paulo. É o caso de doenças como o **câncer de mama**: segundo o Instituto Oncoguia, 95% dos casos da doença diagnosticados precocemente têm possibilidade de cura.



“Essas pessoas [diagnosticadas tardiamente] vão se tornando incapacitadas ao longo do tempo, com perda funcional e perda da qualidade de vida”, explica o especialista. Ele comenta ainda que existe uma relação entre doenças crônicas, como a **diabetes** e a **hipertensão**, e os transtornos mentais. E é verdade: de acordo com um artigo publicado pela “SciELO”, cerca de 20% a 30% dos pacientes com diabetes apresentam depressão.

Portanto, para evitar que, além dos malefícios físicos causados por uma doença, algum tipo de transtorno mental seja desenvolvido, o diagnóstico precoce é a solução.

Beber mais água



Pexels

Segundo Érika, o corpo humano não deve sentir sede ou fome. “Quando entramos em sintomas de sede e fome, é porque já passamos muito tempo desrespeitando os pequenos sinais. Seu corpo só fala ‘estou com sede’ quando você já está desidratada”, explica.

Por sua capacidade de reagir às emoções, o **intestino** é descrito como “o segundo cérebro” pela especialista, que cita a importância da hidratação do órgão: “Podemos ingerir fibras, probióticos e frutas laxativas, mas sem a **água** não é possível ir ao banheiro [defecar]”. Além disso, ela esclarece que a água é o veículo que transporta enzimas, vitaminas e minerais pela corrente sanguínea. Portanto, do ponto de vista estético, cabelos e unhas quebradiças também são uma consequência da falta de água.

Para definir a quantidade de água ideal para cada pessoa, a conta é simples: são 35ml a cada quilo de peso atual. A nutricionista recomenda dividir o resultado nos períodos manhã, tarde e noite.

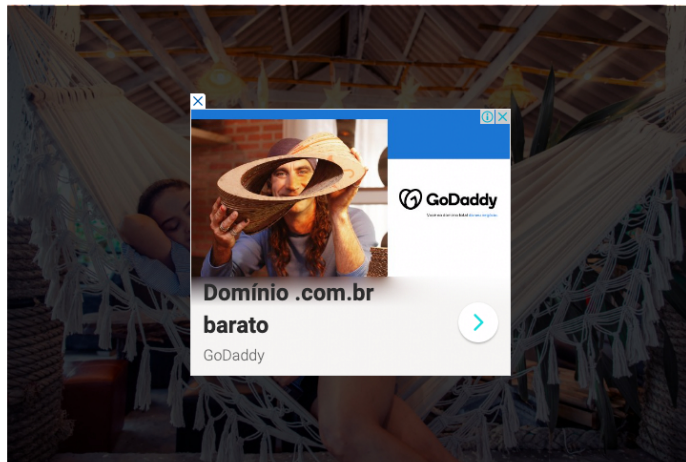


E-mail com preço especial

Tenha um E-mail com seu domínio

GoDaddy [Compre Agora >](#)

Descansar



Domínio .com.br barato

GoDaddy

Pexels

Para muitos, o descanso é encarado como um luxo, e não uma necessidade. Essa visão, entretanto, pode trazer consequências devastadoras para o organismo. Segundo Leonardo, não descansar pode causar, entre outras condições, inflamação corporal, **depressão** e estresse crônico — que, por sua vez, aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, transtornos mentais e **AVC**. Além disso, a falta de descanso é um dos fatores responsáveis pela Síndrome do Esgotamento Profissional — ou **Burnout**.

Sobre não ser capaz de se desligar do ambiente de trabalho, o psiquiatra explica: “Todos nós temos e precisamos ter a ansiedade, que é a preocupação em relação ao futuro. O problema é quando ela se torna patológica, excessiva, e começa a trazer prejuízos para o dia a dia”. Para tirar a atenção do trabalho completamente quando necessário, Leonardo recomenda buscar atividades que proporcionem prazer e possibilitem que você tire o foco das questões profissionais. Além disso, escrever planos e pensamentos para o dia seguinte pode ajudar a colocar os problemas “em outro plano”, de acordo com o especialista, que descreve a atividade como uma estratégia para diminuir a **ansiedade**.

Para todos os segmentos da saúde, o psiquiatra reitera a importância da prevenção. “Quando ‘a água bate’, muitas pessoas resolvem buscar soluções milagrosas, esquecendo-se de olhar para a prevenção, que é o básico”, defende.

Siga a Istoé no Google News e receba alertas sobre as principais notícias

Veja Também

Usando calcinha fio-dental, Geisy Arruda manda recado para internauta que criticou seu bumbum

Sem sutiã, Gretchen exhibe corpão em ensaio de lingerie com o marido


Segredos, símbolos, letras e ritos, conheça a maçonaria de A a Z

WhatsApp: veja como tirar o status online e sair dos grupos de "fininho"

A longa história de como Jesus veio a se parecer com um europeu branco

Beijo: simples sinal de afeto leva menina para o hospital após infecção

Hambúrguer dos anos 1980 é descoberto intacto em antigo Burger King nos EUA




ULTIMAS SEMANAS DO ESPETÁCULO! PARQUE PATATI PATATÁ SÃO PAULO-SP

Patati Patatá Circo Show

O Patati Patatá Circo Show Está Chegando ao Fim em São Paulo. Garanta Seus Ingressos!

Patati Patatá Circo Show [Compre Agora >](#)



ULTIMAS SEMANAS DO ESPETÁCULO! PARQUE PATATI PATATÁ SÃO PAULO-SP

Patati Patatá Circo Show

O Patati Patatá Circo Show Está Chegando ao Fim em São Paulo. Garanta Seus Ingressos!

Patati Patatá Circo Show [Compre Agora >](#)

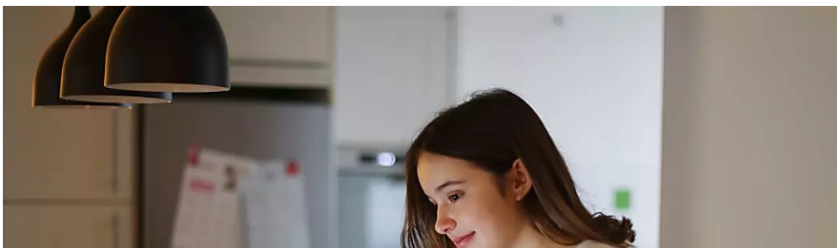


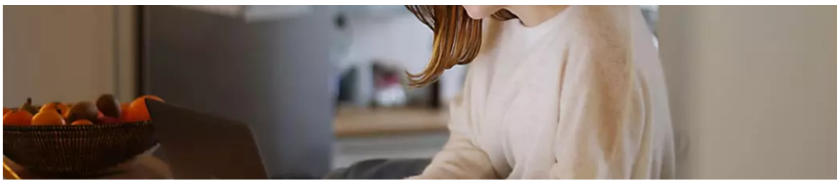
E-mail com preço especial

Tenha um E-mail com seu domínio

GoDaddy [Compre Agora >](#)

2022	Água	Ansiedade	AVC	Burnout	Câncer De Mama	Colesterol	Depressão
Diabetes	Dieta	Doenças	Exercícios	Hipertensão	Imunidade	Intestino	Metas
Nutricionista	Personal Trainer	Plano De Saúde	Saude	Treino			





Método novo faz pessoas aprenderem inglês fluente com apenas 30 min ao dia

Ganhe 15 minutos para uma aula de inglês com nativos use código BLOG15MINUTOS

Cambly | Patrocinado

Saiba mais



Mini motosserra elétrica: últimas unidades com preço promocional

Mini serra elétrica | Patrocinado



Por que esses quebra-cabeças fazem tanto sucesso?

Diferentes e desafiadores eles conquistaram pessoas de todas as idades...

Puzi | Patrocinado

Leia mais



Nobel de medicina descobre proteína da memória para idosos. Faça isso hoje

Dr. Rafael Freitas | Patrocinado



Moto Harley Davidson - HD Custom - 1/18 - Maisto

Saiba mais

R\$ 119,90

Americanas.com | Patrocinado

comprar



Homens: Isso vai dominar o mundo, hoje ele enfrenta o espelho com a calvície corrigida.

Portal Do Homem | Patrocinado

