



## 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



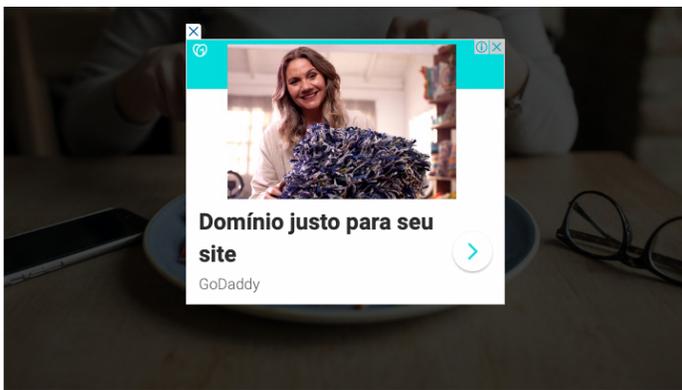
Morre Edna Tralli, mãe do jornalista César Tralli



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.

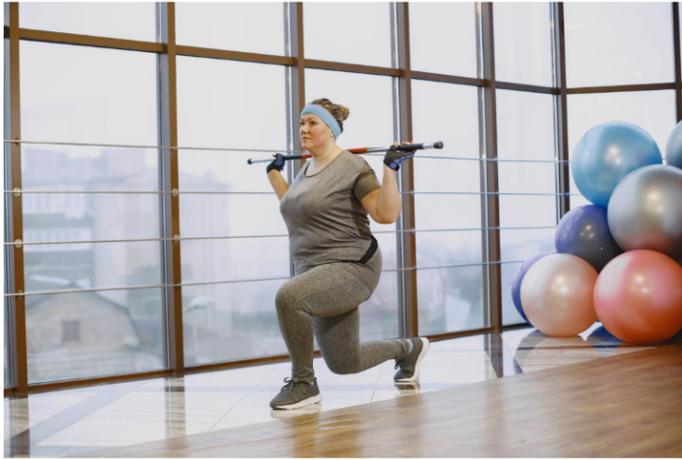
Para se alimentar com mais consciência, Érika ainda reitera a importância de desassociar os sentimentos aos alimentos. Quem nunca comeu por estar ansiosa ou estressada? Infelizmente, essa associação vem sendo feita desde a amamentação, por isso, a especialista declara ser importante separar a “fome física”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

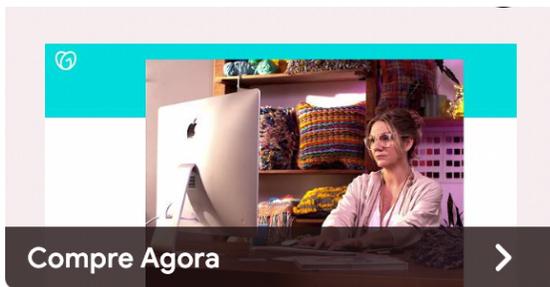
Estela reitera a importância de se entender que o exercício físico vai além do corpo escultural: “trata-se do verdadeiro **plano de saúde**, sendo um agente não-farmacológico que atua no tratamento de diversas **doenças**, físicas ou neurodegenerativas, além de promover alegria e bem-estar”. Para estabelecer 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?

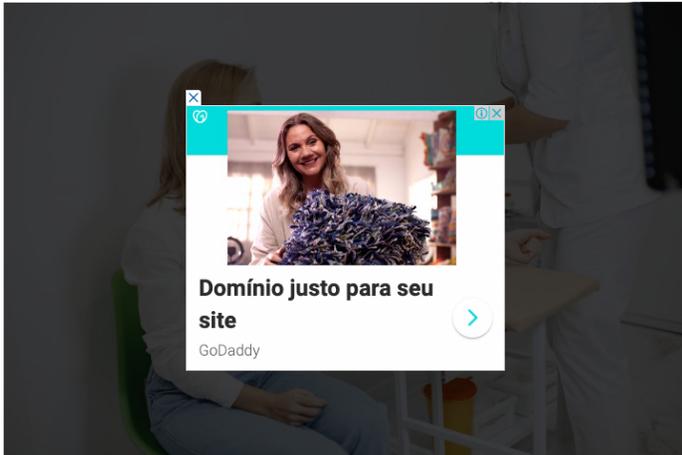
PUBLICIDADE

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.

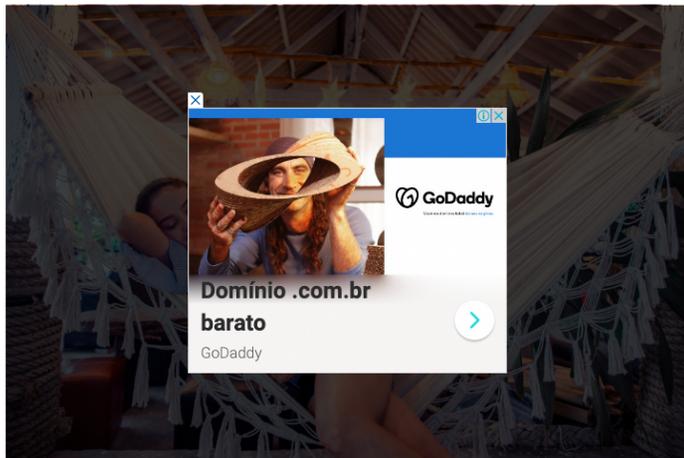


E-mail com preço especial

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! 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! 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 >](#)

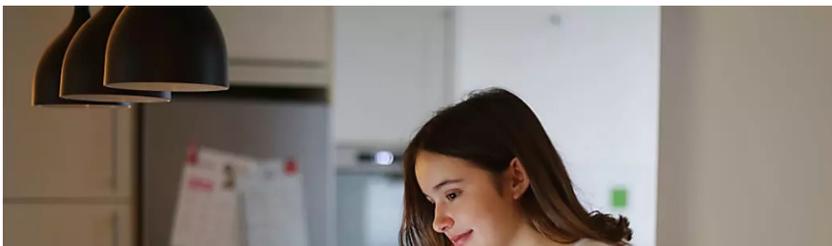


### E-mail com preço especial

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

