



Guia Prático

AUTOCUIDADO NA PANDEMIA

Viver
bem

Olá,

Vivemos uma pandemia sem precedentes e chega as suas mãos um material preparado especialmente para você com dicas e cuidados neste período tão difícil.

Neste e-book convidamos profissionais de diversas áreas para trazer um conteúdo rico e que pode te ajudar a superar esse período de forma mais saudável.

Ao final de cada artigo, indicamos o contato dos profissionais caso deseje ter mais informações!

Agora aproveite a leitura e foco na saúde para viver bem!

ÍNDICE

- 3** Exercícios físicos
- 6** Crianças
- 8** Como gerenciar o estresse na pandemia
- 10** Família
- 12** Bem Estar do Idoso na Pandemia
- 14** Yoga também pode ser praticado em casa
- 17** Meditação
- 18** Nutrição
- 21** Sono de qualidade
– Vida saudável

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Você pode, ainda, não ter se rendido à eles, mas as evidências que demonstram seus benefícios são indiscutíveis. Aqui listamos alguns deles.

- a) Menor risco de morte prematura;
- b) Menor risco para, pelo menos, 25 condições médicas crônicas, tais como doenças cardiovasculares, AVC, isquemias, câncer, diabetes e hipertensão;
- c) Melhora na função cognitiva e da independência funcional, incluindo menor risco de quedas (em idosos);
- d) Melhora da saúde ósteo-músculo-articular;
- e) Melhora de condições relacionadas ao estresse e à ansiedade;
- f) Melhora de dores crônicas.

Para ter direito a eles, é preciso se mexer, mesmo pelo pouco. Abandonar o sedentarismo e adotar *gra-da-ti-va-men-te* um estilo de vida (mais) ativo. Após o pontapé inicial, é importante regularizar a frequência. O corpo, uma engrenagem feita para se movimentar, é justo e responde à medida do estímulo que recebe. A inatividade o faz padecer.

Quer começar, manter e evoluir?

Deixo aqui listadas algumas dicas que poderão te ajudar nessa jornada.

1 Busque ajuda profissional. Profissionais de educação física devem te avaliar criteriosamente para sondar como está o seu estado físico. Alguns exames médicos e pareceres de fisioterapeutas podem ser necessários a depender da situação. Além disso, avaliações são ótimos parâmetros para acompanhar sua evolução.

- 2 Organize-se. Assim como você tem hora para trabalhar, para se alimentar e/ou para lazer, reserve o momento do exercício físico em sua agenda;
- 3 Encontre a forma de se exercitar que mais lhe agrade! Nade, pedale, pule corda, jogue bola, dance... permita-se experimentar diferentes formas de se movimentar e invista nas que lhe geram bem-estar. Isso lhe ajudará muito na regularidade e assiduidade;
- 4 Faça parcerias que te motivem! Nos dias em que a preguiça bate, o incentivo dos amigos pode mudar seu astral para melhor. Lembre-se que um bom professor também pode ser essa peça-chave;
- 5 Associe exercícios com música! Essa combinação é geralmente infalível. Treinar ouvindo o estilo musical que mais te agrada pode 'dar o gás' que te fará render mais do que o esperado;
- 6 Crie metas a curto prazo. Elas te estimularão durante a jornada. Se seu objetivo é, por exemplo, perder 10 kg em 5 meses, o divida em períodos menores, como perder 2kg a cada mês. Quer realizar 10 flexões no solo de forma fluida? Mesmo que você consiga executar apenas uma no dia inicial, esforce-se para progredir semanalmente. A gente só chega às 10 repetições depois de passar pelas 3, 5 e 8 repetições. Cada progresso é válido;
- 7 Invista na musculação, associada ao treinamento aeróbico, como correr, nadar, pedalar, pular corda e dançar. Enquanto o primeiro trará, majoritariamente, benefícios no ganho de força e ganho de massa muscular, o segundo lhe proporcionará melhora no sistema cardiorespiratório. Juntos eles te darão mais disposição para atividades comuns de seu dia-a-dia;



8 Alongue-se! Exercícios de alongamento geram maior flexibilidade muscular, maior amplitude de movimento articular e também são apontados por prevenirem lesões;

9 Alimente-se de forma saudável. Se a prática de exercícios físicos e a boa alimentação são benéficas isoladamente, juntas elas são o ápice do zelo pelo seu corpo. Busque ajuda profissional. Um nutricionista prescreverá um plano alimentar individualizado, de forma quantitativa e qualitativa;

10 Descanse. O repouso também é peça chave para uma boa evolução no seu plano de exercícios físicos. Saiba “desligar-se” de tudo ao seu redor na hora de dormir para que seu sono seja reparador. Assim, seu corpo estará sempre recarregado para estímulos de um novo dia.



Ralfo Goes Pacchioni

Profissional de Educação Física (CREF 5997G/RN) e Nutricionista (CRN 27809)

Professor e Coordenador do DRIVE

Treinamento Integrado

Professor e Coordenador da ATTIVO –
Envelhecer com saúde.

Instagram - @ralfopacchioni

CRIANÇAS

Em tempos de pandemia, aumenta consideravelmente a nossa preocupação com a saúde de nossas crianças, tanto em termos de precauções contra o contágio da COVID-19, assim como em relação aos desafios enfrentados devido ao confinamento. Mudanças na rotina, privação das atividades coletivas e contatos sociais.

Reclusos, nossos pequenos perdem o direito de ir à escola, brincar com outras crianças, estar próximos dos avós, o que vem a gerar tédio, ansiedade, uso excessivo de telas e sedentarismo, assim como o medo de perder seus entes queridos e a privação das memórias afetivas tão indispensáveis para o desenvolvimento saudável ao longo da infância.

Tal cenário, quando não contornado de forma adequada, pode vir a trazer muitos danos e consequências para o desenvolvimento infantil. Contudo, podemos usar de algumas estratégias para cuidar da saúde dos nossos pequenos em tempos de pandemia:



- 1 Conversar abertamente com a criança, respeitando seu entendimento de acordo com a idade e esclarecendo as dúvidas com relação ao momento que estamos vivendo.
- 2 Não reprimir o medo e nem a ansiedade da criança, tentando sempre compreendê-la, acolhendo com carinho, pois elas também estão sofrendo com as ausências, perdas e limitações da pandemia.
- 3 Ter paciência com as aulas e atividades on-line, tentando ajudar com empatia, explicando que, embora não consiga fazer o trabalho com a mesma didática dos professores, irá tentar orientar e apoiar. Muitas crianças só precisam de um olhar de segurança para seguir em frente.
- 4 Controlar o tempo de telas e tentar compartilhar com a criança os momentos de frente à TV. Um bom filme com pipoca ao lado da família traz uma maravilhosa memória afetiva!
- 5 Estimular as brincadeiras e a criatividade dentro de casa, participando sempre que possível, afinal a ausência dos amigos pode trazer um sentimento de solidão que será suprido em parte pela atenção da família.

- 6 Estimular a prática de exercícios físicos dentro de casa: dançar, pular corda, correr no jardim. O sedentarismo favorece a obesidade e estimula a ansiedade.
- 7 Buscar formas de contato com a natureza sempre que possível, cultivando uma horta, regando plantas, cuidando dos animais. As atividades ao ar livre são indispensáveis para um desenvolvimento saudável.
- 8 Manter contato com a família mesmo que de forma virtual, planejando momentos e comemorações para quando puderem se encontrar. Isso promove uma boa expectativa e diminui a frustração causada pela distância.
- 9 Estimular a leitura, a arte e a escrita, podendo sugerir que a criança escreva cartas e faça desenhos para as pessoas que estão longe.
- 10 Ter um cardápio saudável ao longo dos dias, evitando guloseimas em excesso e alimentos ultra processados. Estimule o consumo de frutas e verduras, podendo convidar a criança para ajudar no preparo dos alimentos.



Doutora Kaká

Kallydya Fonseca CRM 7405/RN RQE 4346

Médica pediatra

Instagram: @doutorakaka

Como gerenciar o estresse na pandemia



Diante de uma situação de forte estresse, perigo ou desafio, o organismo perde o equilíbrio, o que desencadeia sintomas físicos e emocionais. Dizemos que o estresse acontece quando os recursos emocionais que temos para enfrentar uma situação são insuficientes, por isso, nosso organismo tende a um aumento no gasto de energia.

Os indicadores mais comuns de estresse e ansiedade são de ordem: (a) física, como dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, problemas de alimentação e de sono, exaustão física; (b) emocionais, como tristeza, raiva, culpa, preocupação excessiva, perda de vontade e humor deprimido; (c) comportamentais, como irritabilidade, distanciamento, abuso de substâncias, violência; (d) cognitivos, como a perda de memória, dificuldade de concentração, dificuldade de tomar decisões.

A principal estratégia é sempre a prevenção do estresse e a busca pelo bem-estar:

1 Medite;

2 Busque o prazer nas atividades do dia a dia;

3 Busque atividades de relaxamento e contato com a natureza;

4 Pratique exercícios;

5 Busque um sono de qualidade;



6 Busque se relacionar mesmo virtualmente com pessoas queridas;

7 Reconheça quando necessita de ajuda;

8 Busque ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, se necessário;

9 Aceite a realidade;

10 Busque a espiritualidade.



Christine Campos Lucena

PSICÓLOGA

@christinecampospsi

Família

Ser Pai e Mãe é um aprendizado, uma construção, e para que seja saudável, é preciso que exista espaço para o vínculo.

Nesses tempos de pandemia, a convivência tem mudado bastante, com todos ficando mais tempo dentro de casa. Isso pode representar uma excelente oportunidade de resgatar ou mesmo criar vínculos mais fortes entre pais e filhos, e a família em geral. Aproveite!

Sugestão de atividades semanais, que podem ser ajustadas para a idade de cada criança e adolescente:



1 Promover Momento Cultural:

- Sessão de cinema semanal.
- Leitura de livro coletiva.
- Sessão musical: cada familiar escolhe um repertório a ser ouvido por todos, cantem e dançam.

2 Promover Momento de Autocuidado:

- Massagem no corpo, nos pés
- Meditação/Mindfulness
- Contemplar a Natureza
- Culinária: fazer uma receita juntos.



3

Promover Ludicidade:

- Diariamente: jogos de cartas, tabuleiros e brincadeiras.

4

Promover Diálogos/Acordos diariamente:

- Anotem juntos o que cada um tem para fazer naquele dia, ou se for melhor anotem no dia anterior a rotina.
- Conversem sobre ela e façam acordos.
- Dialoguem sobre o humor do dia, como se sentem.
- Ao final do dia avaliem juntos o desempenho e disponibilidade para os estudos/trabalho. Abertos e sem críticas sobre como cada um conseguiu executar suas atribuições e como pretendem fazer no dia seguinte. Deem apoio um aos outros nessa caminhada. Nesse tópico é necessário que o adulto expresse, também, as suas dificuldades com o momento, adaptando a linguagem para a idade do seu filho.

E principalmente vivam um dia de cada vez!



Patricia Mota

Psicóloga, Mestre em Educação
@diamantesdaterra

Bem Estar do Idoso na Pandemia

Em 2020, em decorrência da pandemia do novo coronavírus, nenhum grupo esteve mais vulnerável do que a população idosa. O distanciamento social terá um efeito profundo sobre a perspectiva física e mental desses indivíduos. Dessa forma, faz-se necessário estabelecer pontos principais de cuidado estratégico com o intuito de garantir o bem estar do idoso durante a pandemia.



1 **Desenvolva formas criativas de se manter perto, apesar de fisicamente distante.**

Reunir familiares para acenar para os idosos nas janelas, enviar presentes cheios de afeto, intensificar ligações, marcar encontros virtuais são maneiras de estreitar vínculos e manter suporte afetivo apesar do distanciamento físico.

2 **Distanciamento físico não deve ser sinônimo de isolamento social e solidão.**

As visitas presenciais devem ser limitadas, contudo atividades de interação social devem ser estimuladas, através de chamadas de vídeo, atividades religiosas por videoconferências, fortalecimento de vínculo afetivo com moradores do mesmo domicílio, incluindo cuidadores.

3 **Inclua atividades domésticas e de lazer que possibilitem a participação dos idosos.**

Crie uma rotina em casa para ter momentos de lazer (escutar música, ler um livro, assistir a um programa de TV de que goste), de afazeres domésticos (organizar a casa, refeições, roupas) para que os idosos participem dessas atividades. Uma dica é adaptar a atividade para uma possível limitação física ou cognitiva preexistente. Sentir-se útil é uma boa estratégia para melhorar a autoestima e diminuir a solidão.

4 **Evite viagens não essenciais.**

Idosos devem ser desestimulados a realizar viagens não essenciais, particularmente cruzeiros ou itinerários que haja exposição a multidões.

5 **Mantenha o acompanhamento médico de doenças preexistentes e esteja atento para novos sintomas.**

Mantenha o seu médico de referência atualizado do seu estado de saúde e questione sobre a necessidade de acompanhamento regular de doenças crônicas preexistentes, como demências, diabetes e hipertensão arterial. Uma alternativa para minimizar os riscos de contaminação é utilizar recursos como a telemedicina. Esse modelo de atendimento é uma ótima opção para seguimento de pacientes e resolução de sintomas pontuais.

6 Se mantenha fisicamente ativo e pratique hábitos saudáveis.

O exercício físico é uma importante estratégia para se manter saudável, devendo ser estimulado. Exercícios que contemplem atividade aeróbica e resistência (envolvimento de cargas) são as melhores opções. Para idosos fisicamente ativos, as atividades online são uma ótima opção. Para sedentários, frágeis e portadores de demências, as atividades presenciais são mais seguras devido ao risco de lesão. Opte por estabelecimentos que cumpram regras de prevenção contra COVID-19 ou por profissionais que realizam atendimento domiciliar.

7 Mantenha o calendário vacinal do idoso atualizado.

A população idosa é o subgrupo etário com maior risco de complicações relacionadas a COVID-19. A vacinação é o método mais eficaz de evitar formas graves da doença. Além da vacinação contra COVID-19, o idoso deve estar com o seu cartão vacinal atualizado, incluindo vacinas contra Influenza e Pneumococo.

8 Desenvolva atividades para estimular a cognição.

O isolamento social está associado a menor estímulo cognitivo, podendo contribuir ou piorar transtornos neurocognitivos. Estimular o aprendizado de habilidades novas é um fator de proteção para essas doenças, a exemplo de inserção tecnológica, cozinhar, leitura sobre assuntos diversos, aprender uma segunda língua são estratégias de estímulo cognitivo. Jogos de tabuleiros, caça palavras, baralho são atividades que além de estimular a cognição, funcionam como um excelente meio de interação para a família.

9 Oriente medidas preventivas contra COVID-19 para cuidadores.

Cuidadores devem ser orientados a realizarem troca de roupa ao chegarem na moradia do idoso com higienização de áreas expostas ou, quando possível, tomar banho para minimizar o risco de contágio. Medidas de etiqueta respiratória e higienização das mãos devem ser frequentes. O uso de máscaras cirúrgicas é recomendado para procedimentos com o idoso que exijam uma distância menor que 1 metro.

10 Discuta sobre o futuro.

Com o avanço da pandemia, é comum conversas sobre terminalidade, manifestações de diretivas de vontade em caso de doenças ameaçadoras à vida e indicação de representantes em caso de perda de autonomia. Envolver os idosos nessa discussão. Planejar o futuro e saber as vontades de familiares, pode reduzir o estresse e o sentimento de culpa na tomada de decisões difíceis.



Dr^a. Laís Abreu

Médica Geriatra
Professora de UFRN (disciplina Saúde do Idoso)
Doutoranda: Letícia Oliveira
Instagram: @laisgeriatra

Ioga também pode ser praticado em casa

O que é?

Uma filosofia prática de vida que nos ensina, entre tantas outras coisas:

- fortalecer o corpo;
- equilibrar as emoções;
- respirar melhor;
- harmonizar os pensamentos;
- possibilitar uma vida mais saudável.



Como respirar melhor?

- Pare agora para prestar atenção na sua respiração;
- Perceba a passagem do ar pelas vias respiratórias; comece a dar ritmo a sua respiração (inspire em 2 tempos, segure o ar em 4 tempos e solte o ar em 8 tempos);
- Conforme a sua disponibilidade, treine de 2 a 5 vezes ao dia, no tempo da sua respiração consciente e ritmada e, se possível, aumente de 5 min para 8 ou 10 minutos.

Como mexer o corpo mais consciente?

PRINCIPAL REGRA

- Movimentos para cima, inspire. Movimentos para baixo, solte o ar (sempre pelas narinas).
- Permaneça em cada posição de 5 a 15 segundos.

Vamos praticar?

EM PÉ

- Em pé, inspire elevando a perna direita dobrada e segure com as mãos o joelho direito, puxando-o para seu tórax;
- Se possível, se mantenha sem respirar na posição.
- Solte o ar enquanto abaixa a perna;
- Repita da mesma forma para o outro lado;
- Ainda em pé, eleve os braços laterais até a altura dos ombros (inspirando) e incline para o lado esquerdo (soltando o ar);
- Repita para o outro lado.



SENTADO

- Sentado com as pernas cruzadas em um tapete semi macio;
- Coloque a mão direita no joelho esquerdo e inspire.
- Soltando o ar, gire o tronco para o lado esquerdo e olhe por cima do ombro; perceba sua elegância na postura enquanto fica sem ar;
- Solte o ar e desfaça a posição. Repita da mesma forma para o outro lado.
- Alongue suas pernas a frente, inspire e eleve os braços laterais para o alto da cabeça;
- Solte o ar e incline o tronco e direção aos pés;
- Coloque as mãos nos joelhos, tornozelos ou pés e fique sem respirar degustando da posição;
- Respeite seu limite;
- Solte o ar e desfaça a posição.



DEITADO

- Deite-se com a barriga para o solo, coloque as mãos próximas as orelhas e, inspirando, eleve a cabeça juntamente com o tórax procurando manter a pélvis no solo.
- Soltando o ar desfaça da posição.

QUE TAL FAZER UM GOSTOSO RELAXAMENTO AGORA?

- Deite com a barriga para cima;
- Respire profundo e vá se entregando ao solo;
- Faça mentalmente um escaneamento do seu corpo (dos pés a cabeça) e perceba como está cada parte dele, no momento presente.
- Acalme-se cada vez mais com a respiração profunda;
- Seja positivo consigo mesmo e envie, mentalmente, mensagens positivas de como você está.
- Deixe a respiração livre e aproveite este momento só seu, um encontro com sua essência e uma oportunidade ímpar para o seu desenvolvimento evolutivo.
- **RE LA XE** e melhore a sua qualidade de vida!



Prof. Seve Cunha
Mestre de Yoga/Shiatsu
@corpoementec

Assista ao vídeo
Clique aqui

Meditação

A meditação é um exercício que ajuda a termos uma mente mais estável, mais concentração e uma melhor resposta diante de todas as emoções que vivemos diariamente.

Para meditar não é preciso muito: basta a sua vontade e disposição! E nesses tempos de pandemia, pode ser uma excelente prática para acalmar os pensamentos e controlar o medo.

Abaixo alguns passos que vão te ajudar a começar a inserir esse novo hábito na sua rotina:

Estabeleça um horário do dia para praticar seu exercício de meditação

Encontre um lugar confortável onde você se sinta seguro

Escolha seu foco (por exemplo: as sensações da respiração)

Direcione a sua atenção até o seu foco e sempre retorne a ele quando perceber que se perdeu em pensamentos

Perceba sensações corporais, emoções e pensamentos que surgem

Ao final do exercício, note como você se sente

Faça isso por, pelo menos, 5 minutos por dia e repita diariamente



Geissy Araújo

Neurocientista

Instagram: @geissy.araujo

Nutrição

Muito se fala no poder da alimentação e hoje vemos na prática o quanto ela pode interferir na nossa saúde. Já são mais de 12 meses de pandemia e vimos a rotina mudar. O gasto energético já não é o mesmo quando se está trabalhando de forma remota e se você não cuidar da sua alimentação, pode sair da pandemia bem pior do que entrou. Podemos virar o jogo através de um bom planejamento. A alimentação é usada como válvula de escape para os dias de tensão e ansiedade, mas ela pode te ajudar muito mais quando está repleta de nutrientes que te geram saúde.

Separei alguns pontos importantes que venho orientando os meus pacientes ao longo desse período.



Beber água é fundamental: Consuma 35ml de água por kg de peso para se manter bem hidratada. Descubra o seu peso e multiplique por 35, o valor total será a média de água diária que você deve consumir. Escolha uma garrafa ou copo e divida ao longo do dia. Evite passar muito tempo sem beber água, muitas vezes a dor de cabeça, falta de concentração e até a sensação de fome são sintomas apenas de desidratação.

1

2

Evitar ter estoque de alimentos pouco nutritivos: biscoito recheado, frituras, doces, pizza congelada, etc. Caso queira comer, compre a porção para um momento e não deixe reservas. Dessa forma você mata a sua vontade, mas não se sente estimulada a comer mais do que gostaria para não desperdiçar.

Abasteça a fruteira e a geladeira com frutas, verduras e legumes. Busque consumir vegetais nas 3 refeições para aumentar o aporte de vitaminas e minerais que irão reforçar a sua imunidade e dar mais saciedade. Caso perceba que estão estragando antes de você consumir, porcione e congele para fazer sucos, shakes ou cozinhar posteriormente.

3

Planeje suas refeições principais. Dessa forma você economiza tempo, dinheiro e não corre risco de escolher uma comida pouco saudável. Faça um planejamento do que gostaria de comer e preparar ao longo da semana. Escolha 2 tipos de proteína, 2 acompanhamentos e 3 vegetais. Mude o modo de preparo e apresentação, acrescente molho e use a criatividade. Ex: Frango pode ser grelhado, desfiado ou com molho de tomate; O arroz pode ser com brócolis, com sementes ou risoto; Os legumes podem ser cozidos no vapor, misturados com o molho da carne ou assados.

4

5

Tenha opções congeladas para facilitar na hora das refeições: Prepare um pouco mais do arroz, feijão, proteína, legumes e deixe as porções congeladas. Assim, quando você estiver com fome, mas sem ânimo para cozinhar, já vai ter algo pronto e que precisa apenas esquentar. Não vai se render ao delivery de alimentos gordurosos.

Acrescente fibra e sementes nas refeições, assim você aumenta a saciedade e acrescenta nutrientes importantes que ajudarão na imunidade, relaxamento e disposição. Invista na aveia em flocos, psillium, sementes de gergelim, chia, girassol, abóbora e linhaça. Acrescente na finalização dos pratos ou durante o preparo de receitas.

6

7

Aumente o consumo de alimentos que irão ajudar a melhorar a imunidade. Os benefícios dos alimentos são inúmeros e já temos vários estudos que apontam a melhoria da imunidade ao consumir alho (de preferência cru, na finalização dos pratos ou no chá), frutas (caju, acerola, limão, frutas vermelhas, kiwi, laranja, maçã...), chás (chá mate, chá verde, amora, alecrim ...) e cúrcuma, associada com pimenta do reino para otimizar a absorção.

Cuidado com o excesso de bebida alcoólica. O álcool é uma substância inflamatória, que causa sobrecarga hepática, retenção de líquido e atrapalha a digestão dos alimentos. Evite consumir com frequência e em grande quantidade. Escolha um dia na semana e nos demais, faça drinks sem álcool com água com gás ou kombucha.

8

9

Evite comer com pressa ou na frente de telas. A ansiedade pode ter aumentado com o isolamento e você precisa ter cuidado para não exagerar nas porções. Precisamos fazer refeições em 20 minutos para que tenhamos a sensação de saciedade, mas é comum que ela aconteça em bem menos tempo. Ao comer mais rápido, você irá consumir muito mais do que necessita e ainda não irá mastigar muito bem, atrapalhando a digestão e absorção dos alimentos.

Se você está percebendo que a ansiedade aumentou e com isso está comendo muito mais ou selecionando opções pouco nutritivas, procure uma atividade prazerosa que não envolva alimentação. Já temos estudos mostrando que atividades manuais são interessantes para o foco e concentração. Ao ver a sua evolução diariamente, você fica mais motivado e reduz a ansiedade. Dessa forma você evita o hábito de comer para aliviar o estresse e ansiedade e não comete exageros. Busque por algo que você goste de fazer ou que tenha curiosidade. Montar quebra-cabeça, escrever, pintar, desenhar, fazer trabalhos manuais ou outros pode te ajudar.

10

Não há problema comer um chocolate, pizza ou massa em uma ocasião ou dia da semana, o problema é fazer isso com frequência. Você está desenvolvendo ou aumentando hábitos que são prejudiciais a saúde e vai atrapalhar a sua disposição, vai aumentar o peso e gerar frustração. Cuide da sua saúde física e emocional. Procure bons profissionais para te orientar e trazer mais saúde durante a pandemia.

Espero que tenha ajudado. Não esqueça de priorizar a sua saúde e o seu bem-estar. Invista em bons alimentos e vai ver a sua vida mudar.



Mariana França

Nutricionista e culinária funcional
@marianafrancanutri

Sono de qualidade -Vida saudável

Nesse momento, é de suma importância cuidar da saúde física e mental. E nunca é demais lembrar que o sono é 1/3 da nossa vida e um sono de qualidade é uma das melhores ações que você pode tomar para se manter saudável durante o resto do dia.

Seguem algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono:

- 1 Tenha horários regulares para dormir e acordar.
- 2 Evite tomar bebidas estimulantes até 06 horas antes do horário de deitar. Incluindo: café, chá preto/verde; chocolate e refrigerantes.
- 3 Faça exercícios físicos regularmente, porém prefira períodos distantes do horário de deitar.
- 4 Evite alimentos muito gordurosos ou açucarados até 4 horas antes do horário de deitar. Prefira uma refeição leve e de fácil digestão.
- 5 Mantenha seu quarto convidativo ao sono, com pouco barulho, baixa luminosidade e temperatura agradável.
- 6 Evite o consumo de álcool e cigarro até 04 horas antes de dormir.
- 7 Desligue aparelhos eletrônicos e celulares 04 horas antes de deitar.
- 8 Se você costuma cochilar durante o dia, limite esse período a, no máximo, 45 minutos. De preferência entre as 12 e 15 horas.
- 9 Evite trabalhar, comer ou estudar na cama. Reserve-a apenas para dormir e namorar.
- 10 Exponha-se à luz solar durante o dia, mas evite telas luminosas à noite.



Dra. Isadora Queiroz
Neurologista e Neurofisiologista
@isadorapqs

Viver
bem



www.instagram.com/guiaviverbem



www.youtube.com/TvViverBem