

Cinco dicas para ter saúde e felicidade



Para ser feliz, é preciso ter saúde, certo? E a saúde é um tripé composto pela saúde mental, saúde física e saúde social. Em alusão ao Dia Nacional da Saúde, comemorado em cinco de agosto, elaboramos dicas para você alcançar a saúde, e conseqüentemente a felicidade.



1. Família e amigos: eles são essenciais para nossa vida. Fale às pessoas que você ama o quanto elas são importantes para você, sem expectativa de receber na mesma proporção. Apenas faça! Certamente o resultado irá transbordar seu coração de felicidade.



2. Alimentação: é possível fazer dos alimentos um aliado para a felicidade. Isso porque os bons hábitos alimentares contribuem diretamente para o bem-estar. O consumo de alimentos como peixes, aves, carnes magras, alimentos integrais, aveia, vegetais verde-escuros, feijões, banana, abacate e castanhas contribui com nutrientes que estimulam a produção de neurotransmissores responsáveis pelo prazer e pelo bom humor.



3. Exercício físico: o exercício físico também induz a liberação de neurotransmissores que auxiliam na redução do estresse e da ansiedade. Algumas substâncias liberadas durante o exercício físico provocam sensação de bem-estar, um exemplo é a Endorfina. Estudos indicam que exercícios de caminhada de 30 minutos, três vezes na semana, podem ajudar na redução de sintomas depressivos e na melhora do humor*. A caminhada pode desencadear um efeito positivo e sentimento de felicidade.



4. Saúde mental: boa saúde mental e bons relacionamentos são determinantes para a felicidade. Como forma de preservá-la, cultive o bom humor, mantenha sentimentos de gratidão, tenha pensamentos positivos e valorize as pequenas coisas do dia a dia. A felicidade é um processo e não pode ser encontrada em qualquer outro lugar que não seja dentro de você.



5. Não espere ficar doente para ir ao médico: para manter sua saúde em dia e aumentar os níveis de bem-estar, é imprescindível ir ao seu médico de confiança uma vez ao ano para promover sua saúde e prevenir riscos do processo de envelhecimento.

Curiosidade: Dia Nacional da Saúde

No dia cinco de agosto é celebrado o Dia Nacional da Saúde por ser a data de nascimento do sanitarista Oswaldo Cruz, um importante personagem na história do combate e erradicação das epidemias da peste, da febre amarela e da varíola no Brasil, no começo do século XX.

*Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2004;6 (3):104-111.