

# DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

JUNHO - DOAÇÃO DE SANGUE



## QUALIDADE DE VIDA

A saúde é amplamente reconhecida como o maior e o melhor recurso para ter qualidade de vida. Afinal você está vivendo com qualidade de vida? Você tem disponibilidade para realizar coisas novas e positivas?

Hábitos que podem melhorar sua saúde física e mental:



\_\_\_\_\_ Durma bem: Antes de dormir evite cafeína, exercícios físicos em excesso e refeições pesadas.



\_\_\_\_\_ Faça exercícios físicos: Pratique atividades físicas diariamente, caminhe, pedale por, pelo menos, por 30 minutos ao dia.



\_\_\_\_\_ Cuide da alimentação: Coma frutas, verduras e alimentos integrais, que são ricos em fibras. Evite frituras e doces. Diminua o sal, carnes vermelhas e alimentos industrializados.



\_\_\_\_\_ Tome água: Não espere sentir sede, pois quando senti sede significa que seu corpo já está desidratado.



\_\_\_\_\_ Mantenha uma boa atitude mental: Sentimentos como raiva, irritação e mágoa levam hormônios para a corrente circulatória e prejudicam a saúde e a boa perspectiva de vida. Evite-os.



\_\_\_\_\_ Abandone vícios nocivos para a saúde: Fumar, tomar bebidas alcoólicas sem moderação e tomar medicamento sem consentimento médico pode comprometer sua qualidade de vida.



\_\_\_\_\_ Procure seu médico: Faça sempre seus exames preventivos de saúde mantendo-os em dia.



\_\_\_\_\_ Mantenha organizado e limpo o ambiente em que vive: A limpeza e a organização são os reflexos do que somos, e nos ajudam muito a ser mais saudáveis, trazendo bem estar.



\_\_\_\_\_ Tenha momentos de lazer e de descanso: Planeje seus dias de descanso, suas férias e curta esses dias.



\_\_\_\_\_ Seja feliz com sua vida: Valorize sua vida, sua família, amigos, seu animal de estimação. Não viva apenas buscando a felicidade, seja feliz hoje e sempre!

### Referências Bibliográficas

Falcón GS, Erdmann AL, Meirelles BHS. A complexidade na educação dos profissionais para o cuidado em saúde. Texto & Contexto Enfermagem 2006;

<http://vivabemonline.com/melhorar-sua-qualidade-de-vida-e-saude/>

**Julia Grazieli Soares**  
Enfermeira  
Coren/SC 265754

**Dr. Carlos Eduardo Porsch**  
Responsável técnico CRM/SC 14229



**SUA**  
saúde  
Serviços Unificados de Atenção à Saúde