



Os sete cuidados simples para manter a saúde durante e pós-pandemia

De acordo com o especialista, devemos manter ao menos sete cuidados básicos para mais saúde em nosso dia a dia. São eles:

1 ? Beba água durante o dia, pelo menos dois litros que em média representam de 6 a 8 copos de água. A boa hidratação ajuda a manter os nossos órgãos funcionando mais adequadamente;

2 ? Alimentação saudável é a melhor opção para ajudar no controle de diversos problemas de saúde, como colesterol, pressão arterial, controle de peso e até em nossa saúde mental. Tenha refeições com legumes e verduras, além de se alimentar com frutas. Manter a rotina da alimentação (café da manhã, almoço, jantar etc.) também é importante;

3 ? Dormir bem é fundamental. Durante o sono, nosso corpo recupera as energias, regulariza funções hormonais importantes e ajuda até no metabolismo. Dormir bem melhora até o nosso equilíbrio mental. Pode ser difícil, mas o recomendado é dormir entre 7 e 9 horas por dia.

4 ? Faça pelo menos 30 minutos diários de exercícios físicos. Além de ajudar na capacidade cognitiva, contribui na redução do estresse e da ansiedade, fornece energia e até melhora a autoestima.

5 ? Sempre faça a higienização das mãos e, ao sair de casa, utilize a máscara facial. Evite aglomerações e sempre siga as orientações dos órgãos oficiais de saúde.

6 ? Evite fumar e não consuma bebidas alcoólicas em excesso. O cigarro traz prejuízos para o corpo, sendo o responsável direto por problemas respiratórios e até no surgimento de diversos tipos de câncer. O álcool também afeta o organismo, podendo ocasionar doenças do fígado, problemas gastrointestinais, cardíacos e vasculares, entre outros.

7 ? A prevenção sempre será o melhor remédio. Procure por um médico regularmente e faça exames de rotina. Ao desconfiar de qualquer problema de saúde, busque orientação médica.