

5 DE JUNHO

Dia Mundial do Meio Ambiente

Cuidar do planeta é cuidar de si

Neste 5 de junho, celebramos o Dia Mundial do Meio Ambiente, data que, desde o ano de 1972, chama a atenção para os problemas ambientais do planeta. Muito além da preservação das florestas e oceanos, o Dia Mundial do Meio Ambiente nos convida a refletir sobre algo essencial: a ligação entre a saúde do planeta e a nossa própria.

Mudanças climáticas, poluição, escassez de recursos naturais... tudo isso afeta não só o planeta Terra, como também o nosso bem-estar físico e mental. Por outro lado, escolhas mais sustentáveis impactam positivamente a nossa qualidade de vida (e da mãe natureza também). Algumas delas são:



MDS

DE BEM 
COM A VIDA





Ar mais limpo; pulmões, também

Ambientes com baixa emissão de poluentes reduzem os riscos de doenças respiratórias, como asma e bronquite, especialmente nas estações do ano mais frias e secas. Isso acontece porque a poluição do ar contém partículas e gases que irritam e inflamam os pulmões e as vias aéreas, desencadeando ou problemas respiratórios.



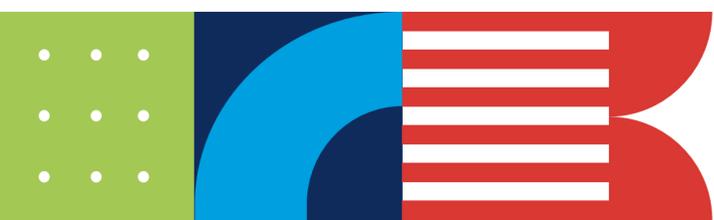
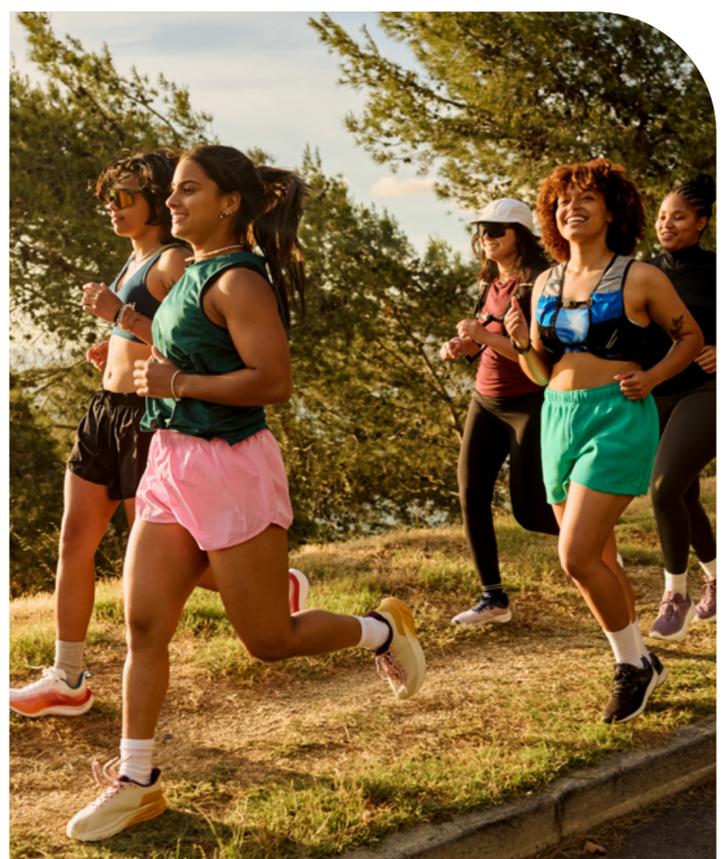
Sustentabilidade também no prato

Uma dieta rica em alimentos orgânicos, além de fazer bem para o corpo, ainda reduz impactos ambientais, uma vez que os processados e ultraprocessados produzem mais lixo e têm maior impacto devido à sua produção industrial e à maior utilização de recursos naturais.



Estilo "verde" de vida

Todo mundo sabe que atividade física regular faz bem para o coração e para a mente, além de ajudar na perda de peso e no combate a tudo que ela traz de ruim. Mas quem também agradece é a natureza: caminhar ou pedalar em vez de usar o automóvel reduz as emissões de gás carbônico e ainda contribui para uma cidade mais harmônica e menos estressante.





Para o bem e para o mal, está tudo conectado!

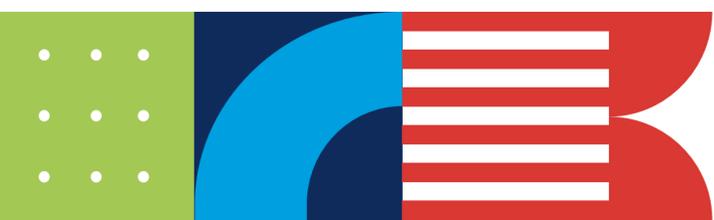
Defender a preservação do meio ambiente não é só um compromisso moral, mas um propósito pessoal. Afinal, quando cuidamos da saúde do planeta, estamos cuidando da nossa saúde e das próximas gerações também. E alguns fatos não deixam que reste dúvida a respeito dessa relação mútua de causa e efeito:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 13 milhões de mortes por ano sejam causadas por fatores ambientais evitáveis.

Um trajeto diário de 30 minutos de bicicleta pode reduzir em até 50% o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, além de ajudar a prevenir doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão.

Estar em contato com a natureza por apenas 20 minutos por dia já reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) na corrente sanguínea.

Aproximadamente 1 a cada 9 mortes no mundo está relacionada à poluição do ar.





Como tornar a rotina mais sustentável (e saudável)

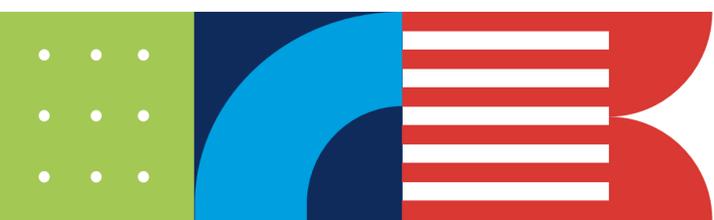
Defender a preservação do meio ambiente não é só um compromisso moral, mas um propósito pessoal. Afinal, quando cuidamos da saúde do planeta, estamos cuidando da nossa saúde e das próximas gerações também. E alguns fatos não deixam que reste dúvida a respeito dessa relação mútua de causa e efeito:

Leve sempre uma garrafinha de água reutilizável consigo. Isso, além de facilitar a sua hidratação, evita que você precise comprar água em recipientes plásticos descartáveis toda vez que sentir sede.

Articule-se entre colegas de trabalho, amigos e familiares para pegar ou oferecer carona. Sempre que possível, também é interessante preferir o transporte público.

Evite o consumo excessivo de carne vermelha – a OMS recomenda limitar o consumo a 70 gramas por dia. Esse tipo de alimento, especialmente quando processado, pode aumentar o risco de doenças como câncer de intestino, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Separe e descarte corretamente o lixo. Ao fazê-lo, contribuimos para a reciclagem, reduzindo o impacto ambiental da produção de lixo e diminuindo a pressão sobre os aterros sanitários.





Pequenas mudanças têm grande impacto

Neste Dia Mundial do Meio Ambiente (e daqui para sempre!), tenha em mente que a forma como vivemos, consumimos e nos relacionamos com o meio ambiente molda diretamente o futuro da nossa saúde e das próximas gerações. Cada atitude consciente — por menor que pareça — contribui para um mundo mais equilibrado, respirável e acolhedor. Porque um planeta saudável não é só um ideal ambiental: é um compromisso com a vida. Que tal começar hoje?

