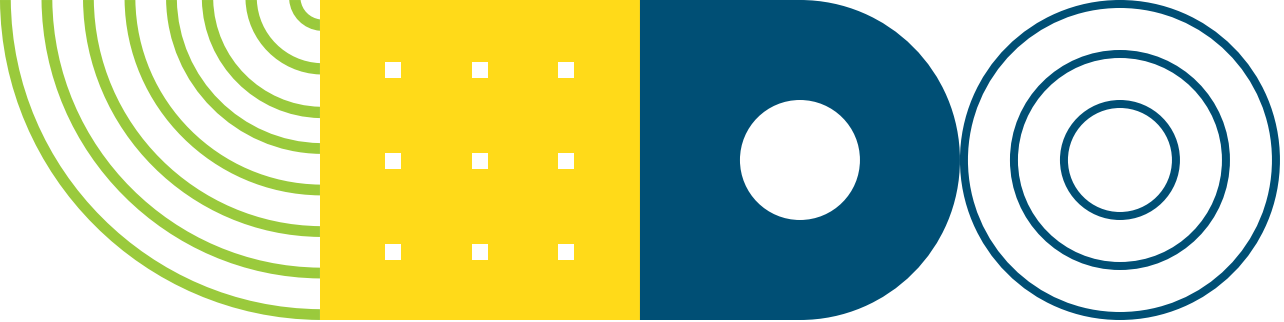


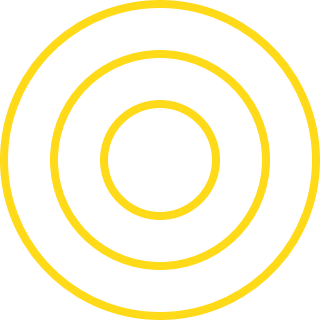


O que é o Dia Mundial da Saúde?

O Dia Mundial da Saúde foi criado pela OMS em 7 de abril de 1948, sendo comemorado, todos os anos, a partir de 1950.

Essa comemoração tem o objetivo de nos lembrar sobre a importância de cuidar do que temos de mais importante: a saúde. Afinal, é como dizem: tendo saúde, o resto a gente corre atrás.





Qual é a importância do Dia Mundial da Saúde?

Conhecimento liberta. E quando o assunto é saúde, conhecimento é, literalmente, vida. A importância do Dia Mundial da Saúde envolve cuidado contínuo, indo muito além do tratamento de doenças, pois a prevenção é sempre o melhor remédio.

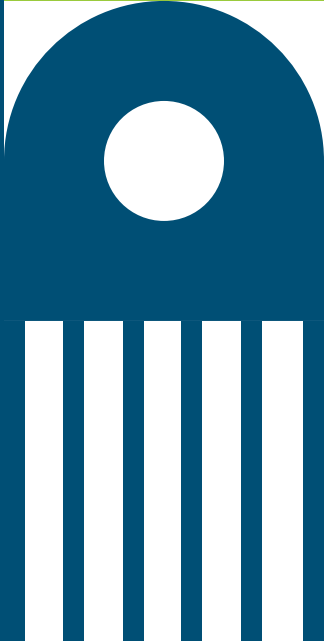
E por falar em prevenção, aqui no [**Portal de Bem com a Vida**](#) você conta com diversos materiais de saúde, nos mais variados assuntos, sempre escritos de uma forma descomplicada e atualizada. Experimente nosso buscador e nossa IA, localizada no rodapé, que é treinada para te responder dúvidas baseando-se sempre em fontes confiáveis.

O que é saúde segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)?

De acordo com a [**Organização Mundial da Saúde \(OMS\)**](#), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade. Note que a definição evidencia que saúde é multifatorial. Por isso, precisamos estar atentos a nós, buscando autoconhecimento.

Para te ajudar de forma mais prática, confira nosso guia simples para ter mais saúde!





5

**dicas para cuidar
melhor da saúde
e do bem-estar**





1 Mantenha acompanhamento médico regular

Você sabia que muitas doenças, inclusive graves, podem ter os danos minimizados se descobertas no início? Por exemplo, com o diagnóstico precoce, as chances de cura para o câncer de mama podem chegar até 95%!

Visitar o médico regularmente e manter os exames em dia, além de te possibilitar antecipar-se a doenças, gera maior tranquilidade (lembre-se que saúde mental também é saúde) e qualidade de vida.

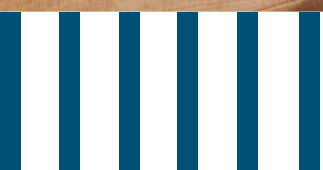
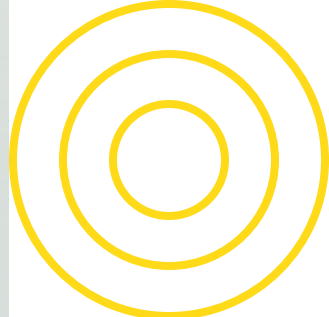
Comece marcando uma consulta com um médico de sua preferência, que atualmente pode até ser online, e converse com ele sobre a possibilidade de um check-up.

Não tem um Plano de Saúde?

A MDS Brasil, corretora especializada em seguros e benefícios, oferece planos de saúde e odontológicos personalizados para você ou sua empresa, com soluções sob medida e atendimento consultivo.

**Clique aqui e peça uma
cotação personalizada!**





2

Adote hábitos saudáveis no dia a dia

Seguir uma rotina saudável pode até parecer difícil, mas se você começar do jeito certo, isso fica muito mais fácil. Para te ajudar nessa missão, conheça os “**hábitos angulares**”.

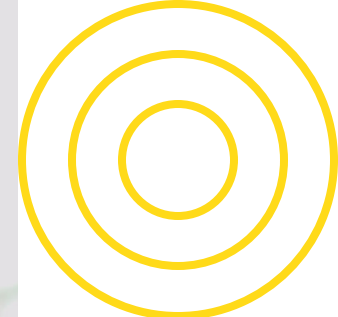
O conceito de hábito angular foi criado pelo autor Charles Duhigg em seu livro “O poder do hábito”. Ele defende que alguns hábitos têm o poder de desencadear diversas mudanças no comportamento.

Isso significa, em outras palavras, o famoso “uma coisa puxa a outra”. E isso é verdade tanto para o mal quanto para o bem.

Por exemplo, se você tende a acordar e já mexer no celular, a tendência é que você comece o dia com preguiça, alimentando o cérebro com estímulos de prazeres rápidos e viciantes. E quando você se dá conta, está atrasado, deixa de arrumar a cama, de se alimentar direito, de praticar exercícios...

O inverso também é verdadeiro. Uma alimentação saudável inspira a prática de exercícios físicos, que favorece a regulação do sono e por aí vai.





Cuide da saúde mental com a mesma atenção

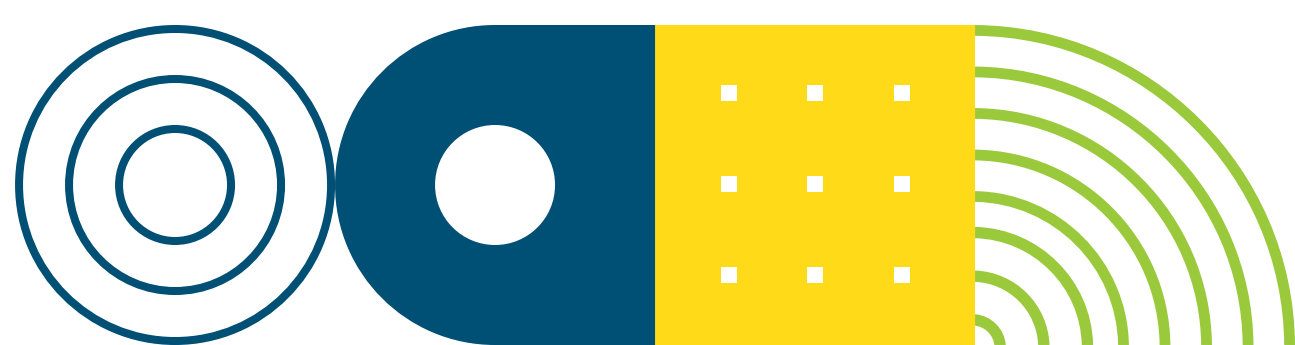
E aproveitando que falamos acima de celular e sono, precisamos falar de saúde mental.

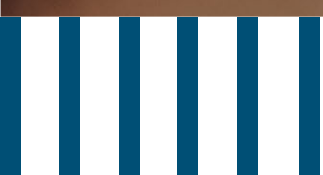
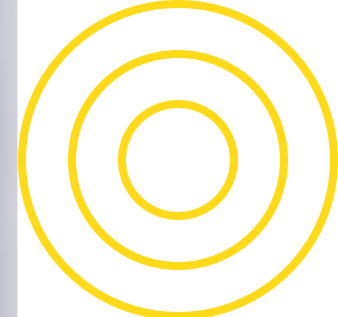
Todos os dias, cerca de 38 pessoas tiram suas próprias vidas no Brasil. Esse dado é alarmante por si só, mas ainda não dá a dimensão real do problema da saúde mental, principalmente porque somos o país mais ansioso do mundo e um dos mais depressivos.

Falar de saúde não é falar apenas do corpo. E assim como existem as doenças do corpo, existem as doenças mentais, que devem ser identificadas, tratadas com atenção e sem preconceito.

Vivemos numa era de muita tecnologia e avanços, mas essa era também maximiza problemas colaterais, como o excesso de tempo de tela e novos problemas, como a “Nomofobia”, termo que se refere ao medo de ficar sem celular e incomunicável com o mundo.

Esse tipo de fobia pode provocar dor de cabeça, falta de ar, ansiedade e taquicardia. E um estudo da National Library of Medicine, dos Estados Unidos, definiu a nomofobia como uma ameaça à saúde física, mental e social das pessoas, e alerta para a possibilidade de uma epidemia de saúde pública.





4

Priorize alimentação equilibrada e hidratação

Nós somos o que ingerimos. E se nosso corpo é uma máquina, precisamos abastecê-la com combustíveis de qualidade.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a base da alimentação deve ser composta por alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijão, ovos, carnes magras e leite.

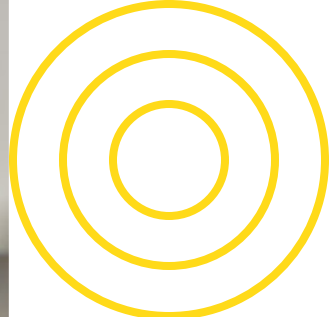
Esses alimentos são obtidos diretamente da natureza e mantêm a maior parte dos seus nutrientes, sem aditivos ou conservantes. Eles fornecem energia, vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento do organismo, além de contribuírem para a prevenção de doenças e para uma vida mais saudável.

Que tal descobrir quanto você sabe sobre alimentação saudável?

E por falar em água, beba cerca de 2 litros de água por dia (ou conforme sua necessidade individual: 35 ml por quilo de peso corporal).

Prepare um copo d'água, clique aqui e jogue o nosso quiz!





5

Pratique atividades físicas de forma regular

Parece básico, mas a falta de atividade física tem sido um dos principais fatores na mortalidade global e está aumentando em muitos países, segundo a OMS.

Fazer exercícios físicos é essencial para prevenir doenças (cardíacas, diabetes, câncer), controlar o peso, melhorar a saúde mental (reduzindo estresse e ansiedade), aumentar a energia, melhorar a qualidade do sono e muito mais.

Por isso, lembre-se de separar alguns minutos do seu dia para se exercitar. Faça trocas inteligentes, como optar pelas escadas do prédio ou invés do elevador, e encontre modalidades que você goste. As possibilidades de esportes são infinitas.

Mas lembre-se: a motivação é passageira.

Não dependa dela. Na dúvida, comece.
A endorfina, neuro-hormônio do bem-estar, sempre vem. Todas as outras recompensas, também!