

Você sabe, realmente, o que significa **ter saúde?**



Fontes:
Ministério da Saúde do Brasil
Organização Mundial da Saúde
Organização Pan Americana de Saúde



Ter saúde é um “estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Ou seja, não é simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.

Pensando na saúde da mulher de forma mais integral, aqui vão algumas dicas para você ter mais saúde em sua vida!



Pratique atividade física

Ter uma vida fisicamente ativa ajuda na prevenção e controle de diversas doenças, inclusive o câncer! E além de melhorar seu condicionamento físico, melhora também seu humor, pois libera a serotonina e a endorfina.

Mude sua rotina

Use seu tempo a favor da atividade física. Faça um trajeto que costuma fazer de transporte, a pé ou de bicicleta. Use as escadas do seu prédio ou trabalho. Vá dar uma volta por perto a sua casa, conhecer a vizinhança.



Durma bem sempre

Priorize suas horas de sono, quem dorme bem, tem melhor saúde! Durante o sono o seu corpo e mente se restauram e se preparam para o dia seguinte. Sua atenção, rendimento intelectual e humor só se beneficiam de um boa noite de sono. E uma dica: quem se exercita dorme melhor!

Tire um tempo para relaxar

O stress é um dos maiores inimigos da saúde. Não abra mão de ter um tempo focado em você, pode ser pouco, mas é essencial parar e desacelerar durante o dia! Se permitir olhar para você mesma e avaliar se sua rotina faz bem para a sua saúde.



Faça exames preventivos periodicamente

Na saúde da mulher há uma série de doenças que podem ser detectadas precocemente por exames preventivos, e assim ter um bom prognóstico. Não descuide da sua saúde! Nunca.

Faça mamografia e Papanicolau

O câncer de mama pode ser diagnosticado precocemente pela mamografia e o câncer de colo de útero pelo exame de Papanicolau. Todas as mulheres precisam fazer esses exames pelo menos uma vez ao ano, para acompanhamento.



Um Fisioterapeuta ou Terapeuta ocupacional pode te ajudar nesse propósito!

Procure um profissional perto de você!

