



A SUA SAÚDE DE FERRO COMEÇA AGORA

Na MH acreditamos que a saúde e o bem-estar devem ser vistos de forma holística. Por isso, reunimos um conjunto de conselhos (desde o fitness à saúde do seu coração) recomendados por especialistas para que leve a sua forma física e a sua saúde mental a outro nível. Ora veja.

POR VANESSA PINA SANTOS*

1. CUIDE DA SUA SAÚDE: RELACIONE-SE

COMO SERES SOCIAIS que somos, é muito importante a interação com os outros, pois esta “contribui para a nossa saúde psicológica, independentemente de algumas pessoas sentirem mais esta necessidade pelas caracterís-

ticas da sua personalidade” afirma Alexandra Antunes, membro da direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Para as pessoas que são mais tímidas e introvertidas, Alexandra Nunes recomenda que se aproximem de alguém com quem sentem empatia. Este deve ser um processo progressivo, porque normalmente estas pessoas são “mais inseguras e com menos competências do ponto de vista da

socialização. E, por isso, para adquirirem estas competências “têm de ganhar autoconfiança e isto só se consegue iniciando com alguém com quem me sinto como mais próximo e que acredito que quer estar comigo”, diz. Além disso, “manter a obrigatoriedade de situações que implicam relação, como ir ao ginásio ou às compras, também evita o maior isolamento e facilita a socialização”, acrescenta.

2. PROTEJA O SEU CORAÇÃO: EXPLORE OS PEQUENOS-ALMOÇOS RICOS EM FIBRAS

UM ESTUDO publicado no *New England Journal of Medicine* mostrou que as pessoas que consomem muitos alimentos ricos em hidratos de carbono simples ou refinados têm um risco 14% maior de sofrer problemas cardiovasculares em dez anos (e um risco 25% maior de morte por qualquer outra causa) do que quem consome este tipo de substâncias. De acordo com a nutricionista Lillian Barros, quando os hidratos de carbono entram no organismo, são transformados em glicose que, assim como a frutose, são elementos essenciais para armazenar energia. No entanto, “o organismo está preparado apenas para receber quantidades limitadas, por exemplo, através das provenientes da fruta e dos laticínios”, diz. Ao comermos muitos alimentos com fraca qualidade nutricional, estes vão ser “**acumulados no nosso organismo sob a forma de gordura, que em excesso vai rodear os órgãos vitais e depositar-se nas artérias coronárias, causando doenças cardiovasculares**”, acrescenta. Por isso, prefira as variedades integrais, do arroz, da massa e do pão. “Um exemplo simples de pequeno-almoço equilibrado são barquinhas de melão ou papaia. Basta preencher o interior de meia melão ou papaia com iogurte natural e adicionar um topping de trigo sarraceno tostado no forno” sugere.

*Adaptado de um original de Jessica Migala.

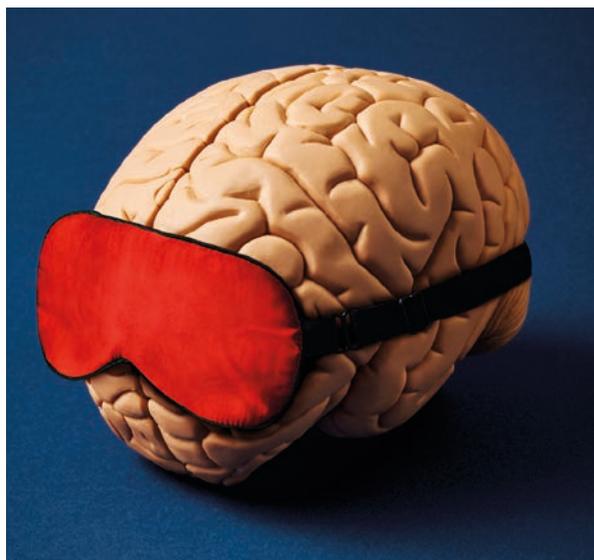


3. CONTROLE A SUA TENSÃO ARTERIAL:

LUTE CONTRA O STRESS

QUANDO A TENSÃO

ARTERIAL está alta, pode danificar vários órgãos do seu corpo. Uma das formas para mantê-la equilibrada é através da gestão do stress. “Em situações de stress crónico há um risco aumentado de vir a desenvolver hipertensão arterial”, afirma Inês Espiga Macedo, médica de medicina geral e familiar no Hospital Lusíadas, Porto. Além de afetar o seu coração, o stress crónico pode “conduzir a alterações ao nível do sistema digestivo como dores de estômago, digestões difíceis e alterações no funcionamento intestinal, entre outros sintomas”, acrescenta. Além de uma alimentação saudável rica em frutas e vegetais, meditação e prática de exercício físico, Inês Espiga Macedo aconselha “estratégias de mindfulness e inteligência emocional para que saibamos colocar em perspetiva aquilo que é verdadeiramente mais relevante na nossa vida, procurando distanciar-nos das situações mais negativas e valorizando mais os momentos positivos que surgem ao longo do dia, durante todos os dias da semana”.



4. DURMA TRANQUILAMENTE: RELAXE O SEU CÉREBRO

NOS TEMPOS QUE CORREM, é preciso aprender a desacelerar bem como a dormir. Mas qual número ideal de horas que devemos dormir? A resposta não é assim tão linear, pois existem “os *short-sleepers* que precisam apenas de quatro horas de sono e os *long-sleepers* que, regularmente e de modo consistente, dormem mais do que a média da sua idade indo até dez horas ou mais de sono”, explica Isabel Luzeiro, neurologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia. A especialista explica ainda que dormir pouco não deve ser confundido com as pessoas que se forçam a tal. A privação de sono tem consequências para a saúde física e mental, nomeadamente, “hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes”, diz-nos Isabel Luzeiro. Além disso, de acordo com a especialista, dormir mal também afeta a concentração, a aprendizagem e a memorização. Para conseguirmos dormir bem, Isabel Luzeiro recomenda “**deitar e levantar sempre à mesma hora, dormir com roupa confortável e preferencialmente de algodão, não ter telemóvel, tablet nem televisão no quarto e não trabalhar até muito tarde**”, aconselha.

5. REDUZA O PENSAMENTO REPETITIVO:

ENCONTRE UM FOCO

TODOS NÓS já tivemos períodos de *overthinking* que é aquilo que a psicologia chama de pensamentos obsessivos ou ruminantes. De uma forma geral, este é um dos sintomas que também se associa à ansiedade, e que, geral-

mente, está relacionado com “assuntos que nos incomodam e que causam muita angústia”, explica Alexandra Antunes, membro da direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Em casos mais graves, este tipo de pensamento pode “**afetar as atividades do dia a dia e as relações com os outros, porque invade-nos de tal forma que não nos permite estar com atenção e concentração, pelo facto de estarmos focados no tal pensamento**”, diz. Para lidar melhor com esta situação, Alexandra Antunes reco-

menda “partilhar o que está a pensar com alguém em quem confia, como um amigo ou um familiar”. Ao fazê-lo, vai estar a “torná-lo menos invasivo e mais pequeno”, diz a especialista. Outra das soluções é procurar ocupar-se. O *overthinking* também pode “aumentar em situações em que estamos mais isolados, porque existe maior disponibilidade para pensar”, afirma Alexandra Antunes. Quando esta situação limita as atividades do dia a dia, pode ser preciso procurar ajuda psicológica.

6. MANTENHA OS SEUS TREINOS:

ESTABELEÇA UM PLANO

TREINAR sem um plano de treino pode ser meio caminho andado para que desista. Porquê? Porque as “consequências de não seguir um plano de treino são o desconhecimento dos resultados que advém deste”, diz-nos Ricardo Ferreira, personal trainer e mestre em treino desportivo (@rferreirafitness). “**Sem um planeamento e estratégia, não se consegue nem monitorizar para fazer adaptações do plano de treino, nem otimizar os resultados**”, acrescenta. Todos sabemos que uma das principais motivações para regressar ao ginásio é o resultado que conseguimos ver no nosso corpo. Por isso, de uma forma geral, o tempo ideal de um plano de treino é de três meses, de acordo com o especialista. Caso a pessoa não veja logo resultados “provavelmente vai desistir nesse espaço de tempo e, por isso, a consistência é muito importante de forma a que esse período seja completado de três em três meses, ou seja, a alteração do plano deve acontecer de acordo com essa frequência de tempo”, explica. Para que mantenha a frequência das idas ao ginásio deve ter em conta o objetivo, bem como, “as pequenas metas que devem ser delineadas e celebradas antes de se alcançar o objetivo”, diz Ricardo Ferreira.

