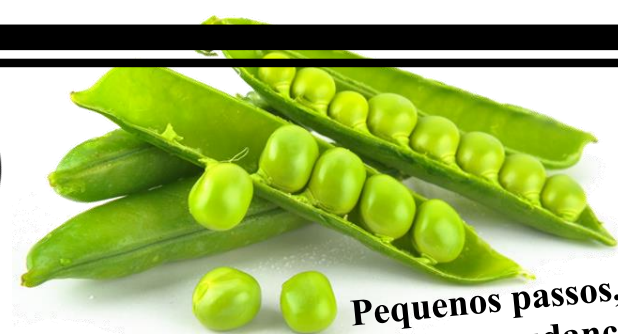


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 205/ 27 a 31 de dezembro de 2021



À meia-noite, quando chega um novo ano, é tradição comerem-se 12 passas, uma por cada mês do ano, e atribuir-se a cada uma delas uma resolução de ano novo. Nesta dica, deixamos-lhe algumas sugestões de resoluções para **2022** que poderão contribuir para um estilo de vida mais saudável.

É verdade que nem sempre conseguimos cumprir todas as nossas resoluções de Ano Novo, mas cada passo em direção a uma vida mais saudável conta e é uma grande vitória.

## Faça um *check-up* médico

O *check-up* médico consiste na realização periódica de exames clínicos, com o objetivo de avaliar o seu estado geral de saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que possa ainda não ter manifestado sintomas. A sua frequência deve ser estabelecida por um clínico geral ou médico que o acompanha e varia de acordo com o estado de saúde de cada pessoa.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

## Pratique exercício físico

A prática regular de atividade física ajuda a prevenir o excesso de peso e a obesidade, bem como a hipertensão arterial, entre outras patologias. Além disso, acredita-se que melhora os níveis de bom colesterol, aumenta a saúde das articulações e do esqueleto e influencia positivamente a autoestima e o humor.



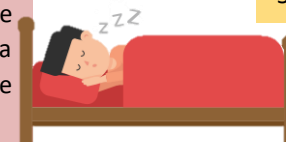
## Aprenda a gerir melhor o *stress*

A falta de tempo costuma ser geradora de *stress*: planeie bem as suas tarefas diárias, estabelecendo prioridades. Reserve, todos os dias, pelo menos 15 minutos para relaxar. Caminhe pela natureza, ouça música, leia um livro, medite, assista a uma peça de teatro ou a um concerto, faça algo prazeroso que o faça sentir-se bem consigo mesmo.



## Durma mais

O sono insuficiente reduz a resistência ao *stress*, além de ser responsável, por exemplo, pela falta de concentração. Se tem o hábito de dormir menos de sete horas por noite, institua este ritual: faça um jantar leve, troque a televisão e o *smartphone* pelo pijama, deite-se mais cedo e assegure-se que o seu quarto está escuro e a uma temperatura amena para desfrutar de uma noite mais tranquila.



## Opte por uma alimentação saudável

A par da prática de atividade física e da ingestão de água regulares, a alimentação diversificada e equilibrada está entre os cuidados mais importantes que pode proporcionar ao seu organismo.

Segundo a OMS, existem algumas dicas que podem tornar os seus hábitos alimentares mais saudáveis. Se um dos seus desejos para 2022 é ter mais cuidado com a alimentação, deve consultar estas cinco sugestões da Organização Mundial de Saúde:

1. evite bebidas alcoólicas;
2. aposte na variedade de nutrientes e vitaminas;
3. utilize menos sal;
4. reduza nas gorduras;
5. limite as quantidades de açúcar.

Fontes imagens:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Man\\_Sleeping\\_in\\_Bed\\_Cartoon\\_Vector.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Man_Sleeping_in_Bed_Cartoon_Vector.svg) | <https://www.freevector.com/eat-healthy-food-30883> |

<https://www.shutterstock.com/search/man+exercise+vector> | <https://www.freepik.com/vectors/doctor> | <https://www.istockphoto.com/br/vetor/mulher-afro-americana-sentada-em-pose-de-%C3%B3tus-de-voga-gm1249722278-364274036> | <https://pt.vecteezy.com/artes-vetoriais/3292036-happy-new-year-2022-with-fireworks-burst>

Porto.