

Minha saúde, meu direito | Horiens promove live voltada à educação em saúde integral

Escrito por: Horiens - 12/04/2024

Neste Dia Mundial da Saúde, o tema 'Minha saúde, meu direito', proposto pela OMS, traz como foco o reconhecimento da saúde como um direito básico para todos.

Com o objetivo de ampliar conhecimento a respeito deste assunto e empoderar as pessoas a viverem melhor por meio da educação em saúde, no dia 11/4, a Horiens promoveu uma *live* destinada aos funcionários das empresas que apoia por meio da gestão de apólices de plano de saúde.

Paula Cristina Groff Gonzalez, especialista em saúde da Healthbit e convidada especial da *live*, abriu o evento destacando que cuidar de si mesmo é mais do que olhar para uma parte do corpo. "É, na verdade, buscar o bem-estar físico, mental e social, é estar inserido em um ambiente saudável e inclusive agir em prol da saúde do planeta. Estamos falando de um conceito amplo, mas que diz respeito a cada um de nós", ressaltou.

A base da saúde: atitudes conscientes!

Provavelmente você sabe disso, mas nunca é demais repetir: ter uma boa saúde é algo que está diretamente relacionado ao estilo de vida, com alimentação equilibrada, sono e repouso reparadores, espaço na rotina para relaxar e se divertir, além de estar em ambientes adequados, com organização para a rotina fluir da melhor forma.

No entanto, não é fácil unir tudo isso e a chave para sustentar esses hábitos é ter consciência sobre o processo de cuidar da saúde.

"Isso não significa necessariamente se matricular na academia mais completa do bairro ou comprar inúmeros suplementos. Estamos falando da vida real e de fazer o básico bem-feito", destacou Dra. Denize Cavalcante Lopes, médica do trabalho e mediadora da *live*. "É inegociável que os pilares de uma vida saudável possam fazer parte do cotidiano, mas isso deve acontecer de acordo com a realidade de cada um e, claro, com o compromisso de fazer o melhor possível", completou.

Como andam suas promessas para evoluir em 2024?

Quando um ano começa, é comum reavaliarmos sonhos e metas e certamente há algumas delas que esbarram em seu estilo de vida e na necessidade de deixar velhos hábitos para trás, dando lugar a novas posturas.

Mas por que é tão difícil mudar hábitos? Esse foi mais um tema abordado por Paula na *live* do Dia Mundial da Saúde.

Mudá-los implica em inserir novos comportamentos no dia a dia e esta não é uma missão simples, até porque hábitos costumam se disfarçar de necessidades. De acordo com Paula, a mudança de

hábitos e comportamentos requer conhecer as possibilidades, querer a agir sobre o caminho que desejamos construir.

“Identifique o que quer mudar, reflita a respeito do porquê, estabeleça metas realistas e vá atrás de realizá-las. A repetição de um novo comportamento é fundamental para se torne um hábito. Tenha paciência e continue”, explicou.

Confira passos essenciais para conquistar ou ampliar o bem-estar

- **Alimente-se bem:** priorize comida de verdade, rica em alimentos frescos, que trarão nutrição para seu corpo e mente, assim como a energia que você precisa para tomar as melhores decisões em sua vida.
- **Faça exercícios físicos:** a prática regular previne uma série de doenças graves e amplia de forma determinante suas chances de envelhecer com saúde; assuma esse compromisso com você mesmo e insira na sua rotina.
- **Combata o estresse excessivo:** reconheça gatilhos mentais e aja sobre eles; fazer atividades que relaxem, reduzir o uso de telas ou ainda buscar um espaço terapêutico para trabalhar suas questões são alguns dos caminhos possíveis.
- **Cultive relacionamentos:** somos seres sociais e os relacionamentos são fundamentais para a construção e manutenção da saúde mental e social; mantenha por perto aqueles que te fazem bem.
- **Faça bom uso da tecnologia:** a vida está sendo transformada pelo uso da tecnologia, tenha cuidado com o excesso de tempo dedicado a atividades com telas; lembre-se também de prestar atenção em sua postura física!

A Horiens entende que cada ser humano é agente de seu próprio destino e que ter acesso a informações qualificadas em um processo educativo de saúde é essencial para a prevenção e, consequentemente, para uma vida com mais bem-estar.

“Estamos felizes em promover mais um encontro para discutir saúde, prevenção e estimular a adoção de hábitos saudáveis nas pessoas”, completa Nayara Andrade, da equipe de Seguros de Pessoas da Horiens.