

# Resoluções de Ano Novo....

## Quais são as suas?

Chegou à época das promessas de emagrecer e cuidar mais da saúde. Saiba que dicas simples , como rir mais, já ajudam bastante.

Ano novo já começo. Quem nunca investiu tempo na criação de uma lista repleta de clichês sobre as resoluções de ano novo? O difícil mesmo é colocar tudo em prática. Na maioria das vezes, as coisas não, mudam muito, ou pior, não mudam nada.

Criar uma lista viável, com poucos itens, é um meio de concretizar os desejos com maior facilidade. Começar com objetivos que promovam uma melhor na saúde e na qualidade de vida é outra dica que pode representar um fôlego a mais para correr atrás de outros anseios.

Se você já se convenceu da importância de começar a fazer alguma coisa por você, o início do ano é o momento propício para começar. Agora, se não sabe como, especialistas da área da saúde dão dez dicas para integrar a sua lista de resoluções, todas elas muito fáceis de colocar em prática. Programar um sono reparador, adotar uma alimentação saudável e queimar aquelas gordurinhas extras resumem a essência do bem viver.

Para começar, que tal rir mais? Sim, de acordo com o cardiologista Otavio Eluf Gebara, de São Paulo, pessoas felizes liberam quantidades menores de cortisol, substância que participa no desenvolvimento de hipertensão e aterosclerose- doenças responsáveis pela maioria das mortes em todo mundo.

**BOCA** – outra dica importante está relacionada aos sintomas do está relacionada aos sintomas do estresse e suas manifestações no corpo,

como as faciais, herpes labial, bruxismo (ranger de dentes) e até mesmo insônia.

“a boca denuncia o temperamento da pessoa. Depois de um exame detalhado e de chegar a um diagnóstico dos problemas bucais, é possível identificar condições que devem ser tratadas por outros especialistas, a fim de evitar a repetição desses episódios”, explica o médico Marcelo Rezende, de Manaus.

A falta do controle do estresse, representado por sintomas físicos ligados à boca são alguns indícios de que um tratamento dental, mas de uma terapia complementar para manter os níveis de estresse sob controle.

## 10 dicas para 2009

- 1 – Ria mais
- 2 – Beba vinho tinto
- 3 – Proteja-se do sol
- 4 – Cuidado com o salto alto
- 5 – Cuide bem do seu dinheiro
- 6 – Use protetor solar labial
- 7 – Adote a dieta mediterrânea
- 8 – Fortaleça músculos e ossos
- 9 – Ingira alimentos ricos em cálcio
- 10 – Mantenha o estresse sob controle

## **MUDANÇAS AJUDAM NA LONGEVIDADE**

Pequenas mudanças de atitude e a criação de hábitos saudáveis podem, de acordo com especialistas, prolongar a vida e impedir o envelhecimento precoce, além de muitos outros benefícios. Para o público feminino, esses são motivos mais do que suficientes para levar a sério uma lista de resoluções voltada para a saúde.

Uma em cada três mulheres morre de doenças do coração. Mulheres de meia idade que não estão acostumadas a consumir álcool e passam a tomar uma pequena taça de vinho tinto ao dia diminuem em até 68% as chances de sofrer um infarto.

No entanto, a médica Dana King faz um alerta. Quem aumentar a ingestão de álcool correrá mais riscos de sofrer de hipertensão, doenças hepáticas e câncer de mama. “apesar de aconselhável, nenhuma atitude deve ser tomada sem consultar o médico particular.”

Outra preocupação que as mulheres a partir dos 35 aos devem ter com a perda da densidade óssea, que aumenta o risco de osteoporose. Evitar uma vida sedentária pode ser a solução para a manutenção dos ossos. Engana-se quem pensa que para isso é necessário horas de malhação.

Segundo a educadora Miriam Nelson, o ideal é adotar exercícios de baixar e levantar durante dois minutos por dia. Todos os dias. Não é preciso se matricular em uma academia, mas é necessário Constância para fortalecer os músculos.

**ALIMENTOS** – Por último, mas não menos importante, está a alimentação. Adotar uma dieta rica no consumo de vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, azeites, peixes e queijos magros é a receita da longevidade. A dieta do mediterrâneo preconiza uma alimentação nesses moldes.

## **FINANÇAS**

*Problemas financeiros são grandes vilões da saúde. “É comum o indivíduo apresentar baixa imunidade para gripes e resfriados, alegrias, obesidade, problemas de pele, hormonais, cardíacas e gástricos”, explica Luiz Gonzaga Leite, chefe do departamento de psicologia do hospital Satã Paula. “Nesses casos, além do médico*

*especialista, é importante a pessoa consultar também um psicólogo, que poderá ajudá-la a encontrar maior equilíbrio e soluções para seus problemas materiais”, diz.*