



BCSaúde

Atenção Primária à Saúde do Banco Central – Dicas de Saúde

Sedentarismo e Alimentação



O sedentarismo é a falta ou ausência de atividades físicas, resultando em um gasto calórico reduzido. Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia.

A adoção de um estilo de vida mais saudável, aliado a uma reeducação alimentar, beneficia o organismo como um todo, prevenindo diversos tipos de doenças. São grandes as chances da má alimentação e do sedentarismo desencadearem doenças de alto risco, tais como a obesidade, a diabetes do tipo 2, as doenças cardiovasculares, dentre outras.

Começar a mudar hábitos para alcançar uma rotina mais saudável pode ser difícil para algumas pessoas. A falta de motivação, não saber por onde começar ou, ainda, a má administração do tempo são alguns dos motivos que costumam adiar a mudança de hábitos.

Para auxiliá-lo no desafio de melhorar seu estilo de vida, eis algumas dicas importantes:



- Alimente-se bem, buscando consumir alimentos variados e os mais naturais possíveis;
- Evite produtos industrializados, como enlatados, salgadinhos, bolachas recheadas e refrigerantes. Eles possuem alto teor de gorduras, açúcares, conservantes e sódio.
- Hidrate-se, pois manter o corpo hidratado auxilia em diversas funções importantes do nosso organismo, como a regulação da pressão arterial;
- Pratique atividades físicas, pois elas influenciam positivamente na qualidade de vida, melhorando o condicionamento físico, a disposição, a energia, o humor e a resistência;

- Procure ficar menos tempo sentado. Caso você trabalhe o dia inteiro sentado, o ideal é fazer pausas ao longo do dia, como, por exemplo deslocar-se para ir buscar um copo de água.
- Substitua o uso do carro. Uma opção boa e econômica é substituí-lo por uma bicicleta ou até mesmo por deslocamentos a pé para o trabalho ou às compras.
- Durma o suficiente. O sono tem poder de reparação, de fortalecimento do sistema imunológico, de consolidação da memória, entre outras funções.

Lembre-se também da importância do acompanhamento de profissionais de saúde como nutricionistas e professores de Educação Física para a compatibilização de exercícios e dietas. Cada um possui características próprias que deverão ser analisadas e respeitadas.

Emanuela Dal Vesco
Nutricionista

[Clique aqui](#) para mais dicas e informações a respeito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Banco Central ou procure a Clínica de APS em sua cidade.

Distrito Federal:

(61) 3521 5310

clinicadeapsdf@qualirede.com.br

Rio de Janeiro:

(21) 3094 3808

clinicadeapsrj@qualirede.com.br

São Paulo

(11) 2189 0139

clinicadeapssp@qualirede.com.br