



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Dia Mundial da Saúde: Dicas para cuidar da saúde física e mental**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 7 de abril de 2021

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Hoje, 07 de abril, celebra-se mundialmente, o Dia da Saúde. Por isso, a Prefeitura de Cotiporã separou algumas dicas simples que contribuem para o cuidado da saúde física e mental, principalmente neste período de pandemia. Confira:

- **Beba água** frequentemente, no mínimo 2 litros por dia ou conforme a necessidade do seu corpo;
  - **Alimente-se bem:** A dieta equilibrada garante a imunidade do corpo. Por isso, evite refrigerantes, doces e pratos gordurosos. Dê preferência aos alimentos naturais como frutas, verduras, vegetais e cereais;
  - **Realize exercícios físicos** regularmente: As atividades físicas auxiliam na prevenção de doenças e liberam endorfinas, as quais reduzem a ansiedade, o estresse e melhoram o humor. Muitos exercícios podem ser realizados em casa com elásticos, sacos de alimentos, garrafas pets, entre outros;
  - **Durma bem:** Uma boa noite de sono de, pelo menos, 8 horas é essencial à saúde. Evite comer alimentos pesados à noite e não realize atividades que causem estimulação cerebral, como uso excessivo de smartphone ou televisão;
  - **Evite hábitos prejudiciais:** Fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso causam inúmeros malefícios ao corpo e à mente;
  - **Mantenha uma rotina de higiene:** A Covid-19, bem como outras doenças, podem ser evitadas através da higienização. Por isso, os cuidados preventivos devem ser mantidos e intensificados;
  - **Medite:** A meditação é um exercício para a mente. Com ela, é possível acalmar os pensamentos, diminuir a ansiedade, aumentar a capacidade de concentração e controlar as emoções;
  - **Realize exames periodicamente.** Quando necessário, procure atendimento médico na Unidade de Saúde de Cotiporã.
-