

Qualidade de Vida

Você já parou para pensar como está a sua qualidade de vida e o que você tem feito para melhorar sua saúde e seu bem-estar?

Thiago Rizaffi

Fisioterapeuta ⊕ Coach de Saúde

Bem Viver

A cluster of stylized green leaves in various shades of green, positioned behind the word 'Viver' in the main title.

Sobre o Autor

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.





CONSCIENTE
Com Sua Saúde

Sumário

1. Introdução.....	5
2. Qualidade de Vida – QV.....	7
3. Como ter mais QV.....	11
4. Como Melhorar a QV.....	13
5. Pilares para uma QV.....	15
6. Questionário de QV SF 36.....	28
7. Conclusão.....	32
8. Contatos.....	34

Introdução

A vida pode ser definida como sendo o maior bem e a maior riqueza que um ser humano pode ter, ou seja, é o ponto de partida para conquistar tudo o que se deseja e o que se tem em mente como objetivo pessoal.

De certa forma vivemos em um mundo repleto de mudanças em diversas, situações desagradáveis e desconfortáveis onde muitas vezes nos leva a tomar inúmeras decisões precipitadas em relação aos cuidados em que devemos ter com a nossa Qualidade de Vida.

Nos dias de hoje muito se fala em se ter mais qualidade de vida, ou seja, é muito comum as pessoas hoje estarem buscando um bem-estar mais seguro para que assim evite ou surja o avanço de qualquer doença como: hipertensão, diabetes, obesidade, colesterol alto, entre outras, quando associados a um histórico familiar, faz com que a pessoa seja ainda mais suscetível a essas doenças.

Está cada vez mais claro que uma grande parte da população brasileira vem buscando encontrar um Equilíbrio como um todo no seu Bem-Estar, promover a prática regular de Exercícios Físicos, Alimentação Equilibrada e Sono, além disso não podemos esquecer que o Estresse é um fator primordial e de extrema importância no dia a dia de todos nós e que afeta inúmeras pessoas de qualquer faixa etária, pois muitas vezes é ele o maior responsável para que ocorra esse desequilíbrio em nossa Saúde.

Obter esse tão sonhado Bem-Estar desejado não parece ser uma tarefa tão simples e fácil de ser executada. As justificativas são diversas, como falta de tempo, maior praticidade em consumir produtos industrializados, não gostar de treinar, entre outros.

Para se ter qualidade de vida é necessário seguir algumas regras importantes como: **Boa Alimentação** (equilibrar tudo que ingerimos durante todo o nosso dia ira estabelecer um controle maior de nutrientes), **Prática de Exercícios Regulares** (vai te trazer mais energia, melhorar o humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, além de fortalecer os ossos, acelerar o metabolismo, reduzir a gordura, etc.) e **Sono** que vai te trazer uma sensação de leveza, entre outras vantagens.

No entanto, devido a tantos desafios, dificuldades e perigos pelos quais passamos em nossa trajetória, esse “tesouro” que temos e que chamamos de vida, sofre muitas vezes, atentados e ameaças, seja por questões patológicas, criminais ou sociais, nas quais inclui-se a violência urbana provocada pela falta de políticas pontuais que geram desigualdade social e insegurança.

Além disso, procure fazer o que te faça bem, também, ao acordar, relaxar. Uma espreguiçada ao acordar, aquela bem devagar, lentamente sem pressa de levantar da cama.

Estar bem consigo mesmo é fundamental para a nossa saúde física e mental. Nosso bem-estar é muito importante para termos mais controle, menos estresse, etc. A qualidade de vida é fundamental para a alma.

Procure agradecer mais. Agradeça por tudo que a vida lhe oferece, por todas as oportunidades. Pense que Deus é sempre generoso e que tudo acontece no tempo certo. Não guarde mágoas, perdoe sempre. Mágoa nos faz mal e adoece nossa alma.

Mas o que realmente significa “qualidade de vida”? Como ela se aplica nos diversos momentos da nossa rotina e, mais do que isso, o que ela representa para cada pessoa? O que fazer para alcançá-la?

Esse guia te ajudará a perceber a importância do sono, de praticar atividade física regular e selecionar melhor os alimentos que ingerimos, para que assim você busque o equilíbrio e tenha um estilo de vida mais saudável.

Qualidade de Vida - QV

Todos nós precisamos de uma certa dose de estresse para viver, porém, em demasia, afeta seriamente o nosso bem-estar físico, mental e emocional. Quando a empresa investe na qualidade de vida e no bem-estar dos colaboradores ela está investindo no seu ativo mais importante. Conheça as práticas para aumentar a qualidade de vida

Na vida moderna, a quantidade de atribuições cada dia aumenta mais, cada um de nós tem uma variedade de papéis para exercer e muitas das vezes não conseguimos exercê-las de forma satisfatória e isso gera um auto cobrança, uma correria para dar conta de fazer tudo num tempo que nem sempre é possível, causando ou elevando o estresse a um nível negativo e muitas das vezes a vida gira em torno de resolver problemas e cumprir obrigações e não sobra tempo para o que é realmente importante, para o que nos traz bem-estar e prazer.

Esse ciclo, muitas vezes a vida se torna algo sem sentido, onde você só cumpre papéis, como se fosse um robô programado. Se pensarmos que até a máquina quebra, pifa, imagine nós, seres humanos. Com toda essa dinâmica trágica, as pessoas começam a busca por hábitos nocivos.

Como sabemos existem estatísticas do aumento do consumo de medicamentos, ou seja, a quantidade de remédios que cada pessoa toma por dia vêm aumentando. E ainda mais alarmante é que os remédios para dormir são uns dos mais vendidos, ou seja, a quantidade de gente que toma remédios para dormir é absurda.

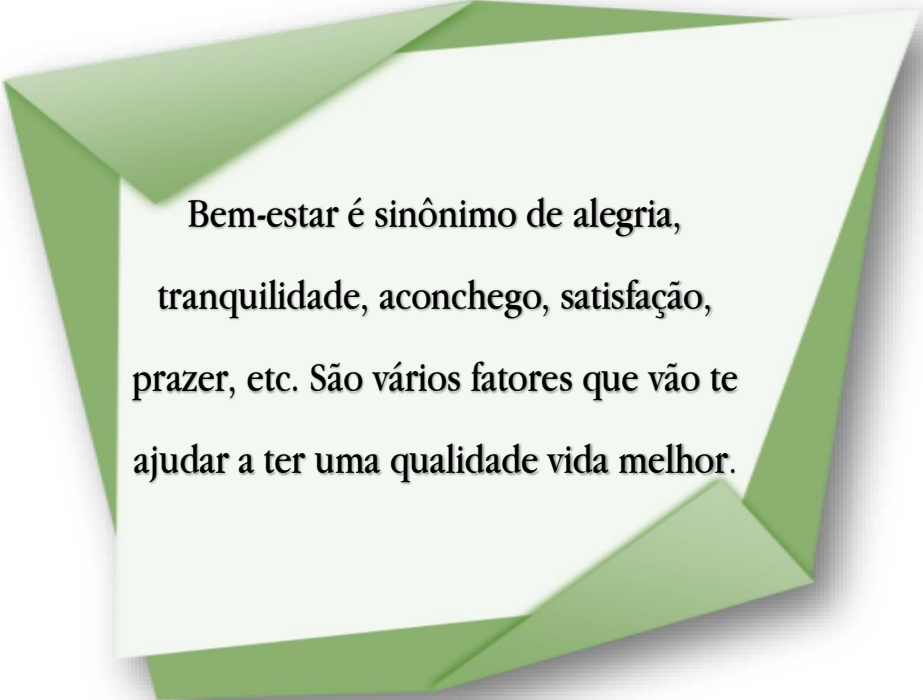
Vimos que o estresse como algo comum e esperado em nosso dia a dia, porém, muitas vezes esquecemos que ele pode trazer tantos efeitos negativos para nosso corpo, nossa mente e nossa vida.

Não se esqueça que stress não é apenas aquele momento de tensão e ele se apresenta em todas as situações de ansiedade, medo, insegurança, tristeza, desafios, irritação e até mesmo em estados depressivos, dentre outros.

Através disso criou-se um método científico utilizado para medir a qualidade de vida das pessoas. Por exemplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um questionário para verificar o nível da qualidade de vida dos diferentes grupos sociais, de diferentes países e culturas.

Para você ter uma ideia o Brasil está em 70º lugar no índice de qualidade de vida, perdendo para países como Sri Lanka e Cazaquistão. Foram pesquisados o nível do poder de compra dos brasileiros, segurança, qualidade do trânsito, tempo de deslocação entre casa e trabalho e principalmente o nível de poluição. O país com o maior índice de qualidade ficou com a Suíça, logo depois a Alemanha e em terceiro lugar a Suécia

Dizemos então que qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspetos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socio-económico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.



**Bem-estar é sinônimo de alegria,
tranquilidade, aconchego, satisfação,
prazer, etc. São vários fatores que vão te
ajudar a ter uma qualidade vida melhor.**

As estratégias de prevenção e de recomposição englobam 4 aspectos: cognitivos, físicos, emocionais e de consciência. Algumas dessas estratégias são:

1. Alimentação adequada, saudável;
2. Prática de exercícios físicos;
3. Sono adequado;
4. Práticas para obter prazer, hobbies;
5. Lazer, tempo para curtir a família e amigos;
6. Criar válvulas de escape positivas;
7. Técnicas de relaxamento da mente, como meditação e mindfulness;
8. Técnicas de exercício da mente e de controle emocional.

A qualidade dos nossos hábitos influencia diretamente na qualidade de nossas vidas. Mudar um hábito é um processo muito difícil para a maioria das pessoas, porque exige muita dedicação e disciplina. Quantas promessas de final de ano são feitas e não são cumpridas.

Buscar desenvolver o intelecto, novos conhecimentos, hobbies, estar aberto a novas experiências, a criação de novos conceitos. Isso tudo define a qualidade de vida mental e isso independe de riquezas materiais.

Pelo contrário, muitas vezes essas pessoas têm uma qualidade de vida piorada, quando muito preocupada em atender vaidades.

Como as práticas de saúde, bem-estar, qualidade de vida podem ser inseridas no mundo organizacional

Portanto Qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares do ser humano, essas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana.

Ter qualidade de vida significa ter força vital e disposição para acordar animado, e vencer todas as batalhas do dia a dia, por mais difíceis que elas sejam.

Muito de nossa indisposição e descontentamento não vêm de fatores externos, como o trabalho e nossas relações, mas de fatores internos e da relação da gente com a gente mesmo.

Como ter mais QV

Hoje em dia muito tem se falado em qualidade de vida e realente o que estamos fazendo para se adquirir esse maior bem precioso que é chamado de Vida

Como podemos perceber a ideia de qualidade de vida não quer dizer apenas estar saudável do ponto de vista médico, mas sim poder usufruir de todas as vantagens e oportunidades que merecemos ter. Isso inclui ter uma moradia descente, com infraestrutura elétrica e saneamento básico, cercada de áreas de lazer, escolas, hospitais, comércio, transporte e segurança. Isto é o mínimo, mas uma parte significativa da população brasileira ainda não dispõe destes recursos e direitos.

Muitas vezes, não percebemos como estamos correndo, nos alimentando mal, ou passando batido pelos prazeres do dia a dia e acabamos adoecendo, psíquica e fisicamente.

Quando você tem qualidade de vida você consegue proporcionar isto para as pessoas que estão em torno de você. O relacionamento com sua família, seus amigos e colegas faz parte desta qualidade de vida, por isso é importante buscar melhorá-la, já que todos estes relacionamentos são importantes.

E quando chegamos no estágio de envelhecimento como lidar com este equilíbrio? Você já parou para pensar? Durante a velhice, qualidade de vida é essencial...

Como já notamos a expectativa de vida aumenta muito e estas pessoas conseguem ser muito mais felizes se o ambiente em que elas estão proporciona esta qualidade de vida para idosos.

É importante termos a percepção de que uma Boa alimentação, tranquilidade, contato com a natureza, acesso à saúde qualidade são fatores primordiais de quem tem mais de 65 anos.

Assim, vemos as pessoas morando em lugares sem a menor condição de vida, em que a educação e a segurança são precários, muitas vezes, quase inexistentes, e que não oferecem o ambiente propício para terem a qualidade de vida que merecem. Por isso mesmo, temos que pensar em alcançá-la sempre, uma vez que todos nós merecemos viver uma vida plena e com reais oportunidades sempre nos superarmos e ir além em nossa carreira, vida pessoal e espiritual.

Pensando em tudo isso, por fim, responda sinceramente – De 0 a 10 qual é nível de sua qualidade de vida atual? Você está satisfeito com isso? Reflita e pense onde você pode melhorar e foque em conquistar a satisfação que merece e boa sorte!



Como Melhorar a QV

Veja abaixo algumas atitudes que podem ajudar a manter seu bem-estar físico e mental. Não deixei de colocar em prática. Fique atento em todas as dicas a seguir.

1. Mantenha a mente ativa: Pesquisas mostram que a doença de Alzheimer tem maior incidência entre as pessoas com baixo nível de instrução. Estudo publicado no New England Journal of Medicine relaciona a leitura, os jogos de cartas e de tabuleiro e as palavras cruzadas com a redução do risco de demência em pessoas com mais de 75 anos.
2. Respire mais profundamente. O sangue precisa de oxigênio. A respiração profunda amplia a clareza da mente e dá mais saúde física. Faça isso calmamente durante alguns minutos do dia, preferencialmente em algum lugar com muito ar puro.
3. Faça exercícios físicos diariamente. Caminhe, ande de bicicleta, faça um pouco de yoga, jogue vôlei, futebol, basquete, tênis. Exercícios físicos moderados são essenciais para manter a saúde e uma atitude equilibrada diante da vida, evitando as causas do estresse e tensão.
4. Saboreie um bom chocolate. Em pequenas quantidades, ele pode ser benéfico à saúde. Segundo estudo do King's College, de Londres, a quantidade de flavonóides encontrada em 50 gramas de chocolate é equivalente à de seis maçãs, duas taças de vinho ou sete cebolas. Os flavonoides têm sido apontados como importantes armas no combate aos radicais livres.
5. Pratique meditação. Considerada por alguns como instrumento para uma ecologia da mente e dos sentimentos, a meditação não é uma prática tão complicada quanto se pensa. Basta sentar-se em silêncio e observar a passagem dos pensamentos pela mente como se fossem nuvens do céu. Isto é, não se prenda a eles — apenas observe-os e deixe-os passar.

6. Tenha mais contato com a natureza. Deixe de lado a tensão do trabalho urbano e visite os lugares da natureza. Esvazie-se da pressa e aprenda a ouvir a música e harmonia presentes no silêncio da natureza.
7. Durma bem. Estudos sugerem que a falta de sono crônica pode ter um impacto negativo nas funções metabólicas e endócrinas. Quando se dorme menos de cinco horas, há um desequilíbrio no metabolismo.
8. Seja mais otimista. Após dez anos estudando como a personalidade de uma pessoa pode influir no aumento ou na diminuição da expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva melhora o bem-estar e diminui o risco de doenças.
9. Se alimente bem. Dê uma atenção especial ao momento das refeições. Prefira uma alimentação natural, evitando exagerar nas carnes vermelhas, que são de difícil digestão. Inclua doses de fibras, frutas e verduras no seu dia-a-dia. Evite comer muita fritura e doces. Cuidado com as quantidades, comer menos e mais vezes é a melhor solução.

10. Aceite sua vida. Em primeiro lugar é importante deixar claro que aceitar não significa se acomodar e se conformar com situações que podem ser mudadas. Lute para melhorar o que estiver ao seu alcance, mas procure, ao mesmo tempo, ver o que existe de positivo em sua casa, sua família, sua cidade e em tudo mais que estiver à sua volta.



Pilares para uma QV

Nos tempos atuais, com tanta correria e aborrecimentos há de que se levar em conta que a saúde é mais do que uma necessidade, é um verdadeiro desafio. Mas como manter uma vida saudável, uma mente equilibrada e um corpo são?

Para que você consiga compreender e entender melhor é necessário que você saiba dos principais pilares que compõe nossa qualidade de vida e assim conseguimos ter uma vida mais regrada e saudável, são eles:

Sono

Alimentação

Exercícios Físicos

Treine como um atleta, coma como um
nutricionista, durma como um bebê, ganhe como
um campeão. ”

Alimentação

Nos dias de hoje, muitas pessoas têm medo de comer uma fatia de abacate por conta da gordura e investem em lanches rápidos, pobres em nutrientes e ricos em carboidratos refinados como barrinha de cereal ou biscoito “fit”. A comida natural, ou como dizem comida “de verdade”, deixou de ser a base da alimentação, abrindo espaço na mesa para os alimentos industrializados, processados e grãos modificados geneticamente.

No entanto, a cada dia que passa temos mais evidências de que precisamos reverter essa situação em prol da saúde e qualidade de vida da população. A lógica é simples: se você é o que você come, que tal comer alimentos saudáveis?

Afinal, a qualidade dos alimentos que você costuma ingerir vai refletir imediatamente em seu organismo, corpo e saúde. Sendo assim, para ter uma vida longa e saudável, tome como base da sua alimentação diária as dicas a seguir





Diminua a ingestão de açúcar e carboidratos refinados como doces, pães, massas, arroz, pizza, bolos e milho, pois o consumo excessivo desses alimentos pode causar diversas patologias com grande incidência atualmente como diabetes, obesidade. Prefira os carboidratos provenientes das frutas e principalmente vegetais



Adicione cores e sabores na sua alimentação, c como no consumo de vegetais, legumes e frutas da forma mais natural e fresca possível. Experimente e crie preparações saborosas variando sempre os alimentos.



Prefira carnes, peixes, frango, ovos, cogumelos em preparações cozidas, grelhadas, assadas, evitando as versões fritas e empanadas.



Inclua gorduras boas como azeite de oliva, nozes, castanhas, abacate, coco, peixes ricos em ômega 3 e como atum, sardinha salmão.



Reduza o consumo de alimentos industrializados e processados, que são fontes de corantes, conservantes, sódio, gordura trans., açúcar e também o açúcar “disfarçado” como dextrose, açúcar invertido, xarope de malte, maltose, glicose, maltodextrina ou glucose de milho. Fique atento aos rótulos dos produtos: escolha aquele que tem menos ingredientes e seja mais natural.



Evite a gordura hidrogenada conhecida como gordura trans., encontrada em biscoitos, salgadinhos de pacote, margarina, frituras, bolos prontos e macarrão instantâneo.



Prefira os adoçantes naturais como a estévia, xilitol, sorbitol, eritritol e evite os artificiais como sacarina, ciclamato, aspartame, acessulfame K e sucralose, pois há evidências de que o consumo desses adoçantes em demasia pode causar uma série de danos para a nossa saúde, além do efeito rebote de fome que estimula o apetite.



“Descasque mais e desembale menos”: esse deve ser o nosso lema! Se na sua ida ao supermercado você gasta mais tempo na seção de hortifrúti e açougue do que no restante, você está no caminho certo. Somos responsáveis por nossas escolhas.

Vida Saudável



E Feliz!

Exercícios Físicos

Uma pesquisa recente realizada pelo Ministério do Esporte concluiu que 46% da população é sedentária, dado que precisamos dar atenção e reverter estimulando a prática de uma **ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**. Ser uma pessoa ativa traz inúmeros benefícios para a saúde, destacamos alguns para te motivar a fazer parte desse grupo

Aumenta a disposição e vigor para encarar a rotina diária.

Previne doenças cardiovasculares, pois contribui para o fortalecimento dos vasos sanguíneos, controla a pressão arterial e a frequência cardíaca.

Melhora qualidade do sono, humor e reduz a ansiedade devido à liberação de hormônios que contribuem para o bem-estar e relaxamento

Reduz dores articulares e contribui para a fixação de cálcio nos ossos, sendo essencial no tratamento de osteopenia e osteoporose

Promove o fortalecimento e aumento de massa muscular, fator importante para quem precisa emagrecer, pois aumenta o gasto calórico em repouso.

Melhora as funções cognitivas e estimula o aprendizado devido à oxigenação cerebral e melhora a circulação sanguínea.

A prática de exercícios de intensidade moderada durante meia hora por dia é suficiente para que a pessoa deixe de ser sedentária. Escolha uma atividade de que goste para que a frequência seja a maior possível.

Os exercícios podem ser feitos na academia, no parque ou praça, na esteira de casa, na escada do seu prédio, sozinha ou em grupo: o importante é fazer e tentar sempre superar os próprios limites para dar sempre novos estímulos para o corpo.

Compare o gasto calórico de alguns exercícios, estimado com base em um adulto de 70kg praticando as atividades em intensidade moderada durante 30 minutos.

- Atividade Gasto calórico estimado
- Musculação 150 kcal
- Natação 320 kcal
- Andar de patins 250 kcal
- Artes marciais 450 kcal
- Corrida 300 kcal
- Bicicleta 210 kcal



- Pular corda 340 kcal
- Dançar 220 kcal
- Hidroginástica 180 kcal

Procure sempre um profissional habilitado para prescrição e orientação de exercícios personalizados de acordo com as suas necessidades.

Sono Profundo

Dificuldade em pegar no sono, despertar várias vezes durante a noite e conseqüentemente cansaço excessivo são sintomas comuns e que atrapalham o rendimento do dia todo. As causas são inúmeras: ansiedade, estresse, sedentarismo e uso de medicamentos são fatores que influenciam (e muito!), o nosso tão desejado DESCANSO REPARADOR.

Todos nós sabemos que o sono exerce um papel importante nos processos reparadores do nosso organismo e também na consolidação da nossa memória. Porém, os benefícios de um boa noite de sono vão muito além disso.

Uma noite bem dormida regula nossos níveis hormonais, melhora o desempenho físico e a função imunológica, diminuindo o risco de doenças. Com rotina cada vez mais corrida e cansativa, ter um sono tranquilo e sem interrupções se torna uma tarefa difícil. Entretanto, a insônia tem inúmeras origens, e para cada uma delas um tratamento específico. Identificar a causa do problema é fundamental para o sucesso da terapia.

Confira algumas dicas para melhorar a qualidade do sono e garantir um descanso realmente reparador:

1. Desligue computador e celulares pelo menos 1 hora antes de deitar. Esses aparelhos emitem uma luz azul que inibe a produção de melatonina. Alguns aplicativos possuem um filtro da luz azul, deixando a luz mais amarela e menos prejudicial.
2. Mantenha o ambiente escuro e fresco é o ideal para ter um boa noite de sono. Evite deixar a televisão ligada, abajur, luzes dos equipamentos.

3. Controlar a ansiedade e as preocupações, umas das maiores causas de insônia atualmente. Devemos deixar os problemas fora da cama.
4. Evite alimentação excessiva no período da noite e o consumo de cafeína após as 17h.
5. Evite o sedentarismo, procure se exercitar pelo menos 30 minutos todos os dias.
6. Tomar banho quente antes de deitar, ler e meditar são práticas que ajudam a pegar no sono mais rápido. Aposte em chás ou compostos fitoterápicos de ervas com ação relaxante como mulungu, maracujá, erva cidreira e melissa.
7. Evite fazer o uso de medicamentos controlados para induzir o sono, pois podem causar dependência. Prefira os suplementos naturais que ajudam no relaxamento, controle da ansiedade e estresse. Você precisa se cuidar muito! Quero te ver com uma saúde de ferro e tudo isso depende de suas escolhas!



Questionário de Qualidade de Vida SF 36

1. Em geral você diria que sua saúde é:

- a) Excelente
- b) Muito Boa
- c) Boa
- d) Ruim
- e) Muito Ruim

2. Comparada a um ano atrás, como você classificaria sua idade em geral, agora?

- a) Muito Melhor
- b) Um Pouco Melhor
- c) Quase a Mesma
- d) Um Pouco pior
- e) Muito Pior

3. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Responder

- 1) Sim, dificulta muito
- 2) Sim, dificulta um pouco
- 3) Não dificulta de modo algum

- a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes
- b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa
- c) Subir vários lances de escada
- d) Subir um lance de escada
- e) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se

- f) Andar mais de 1 quilômetro
- g) Andar vários quarteirões
- h) Andar um quarteirão
- i) Tomar banho ou vestir-se

4. Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

Responder

- 1) Sim
- 2) Não

- a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho a outras atividades
- b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?
- c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.
- d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).

5. Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

Responder

- 1) Sim
- 2) Não

- a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?
- b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?
- c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.

6. Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

- a) De forma nenhuma
- b) Ligeiramente
- c) Moderadamente
- d) Bastante
- e) Extremamente

7. Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

- a) Nenhuma
- b) Muito leve
- c) Leve
- d) Moderada
- e) Grave
- f) Muito grave

8. Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

- a) De maneira alguma
- b) Um pouco
- c) Moderadamente
- d) Bastante
- e) Extremamente

9. Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor, marque uma resposta que mais se aproxime com a maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

Responder

- 1) Todo Tempo
- 2) A maior parte do tempo
- 3) Uma boa parte do tempo
- 4) Alguma parte do tempo
- 5) Uma pequena parte do tempo
- 6) Nunca

- a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?
- b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?
- c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?
- d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?
- e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?
- f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?
- g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?
- h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?
- i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?

10. Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

- a) Todo Tempo
- b) A maior parte do tempo
- c) Alguma parte do tempo
- d) Uma pequena parte do tempo
- e) Nenhuma parte do tempo

11. - O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

Responder

- 1) Definitivamente verdadeiro
- 2) A maioria das vezes verdadeiro
- 3) Não sei
- 4) A maioria das vezes falso
- 5) Definitivamente falso

- a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas
- b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço
- c) Eu acho que a minha saúde vai piorar
- d) Minha saúde é excelente

Conclusão

Através deste guia, podemos concluir que uma alimentação é muito mais complexa do que somente se sentar à mesa e ingerir os alimentos que temos disponíveis.

É necessário equilibrar a ingestão de nutrientes com a nossa demanda energética para que a gente não tenha falta ou excesso de nutrientes. Nenhum extremo é saudável.

Está na dúvida se está ingerindo alimentos saudáveis ou não? Repare no quanto você descasca os alimentos e no quanto você desembala alimentos prontos.

Quanto mais a gente consome alimentos já prontos, que possuem uma quantidade muito grande de conservantes, mais prejudicamos a nossa saúde.

Tenha hábitos saudáveis, consuma vegetais, legumes, verduras, carnes magras, carboidratos de qualidade e diminua o consumo de produtos industrializados. Ingira água de forma constante para que seu organismo tenha um melhor funcionamento.

E não deixei de praticar exercícios físicos para a manutenção e ganho de massa magra e melhorar a capacidade cardiopulmonar.

Por fim, tenha uma vida ativa. Ande, pedale, suba as escadas, não fique muitas horas sentado, ou na mesma posição. Lembre-se: precisamos manter o equilíbrio entre uma boa alimentação, sono e atividade física.

Os sonhos não determinam o lugar em que você vai estar, mas produzem a força necessária para tirá-lo do lugar em que está.

Augusto Cury

Contatos

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)