



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

AUTOCUIDADO

Por que é importante?



É comum cuidarmos de muitas tarefas (trabalho, estudo, família...) e não pensarmos no que precisamos para manter nosso próprio bem-estar em meio a tantas atividades. O **autoconhecimento** e o **autocuidado** são importantes estratégias para **viver melhor**. Que tal fazer uma ‘pausa’ para se conhecer melhor, para observar como reage aos acontecimentos do cotidiano e para pensar sua vida com mais saúde e alegria?

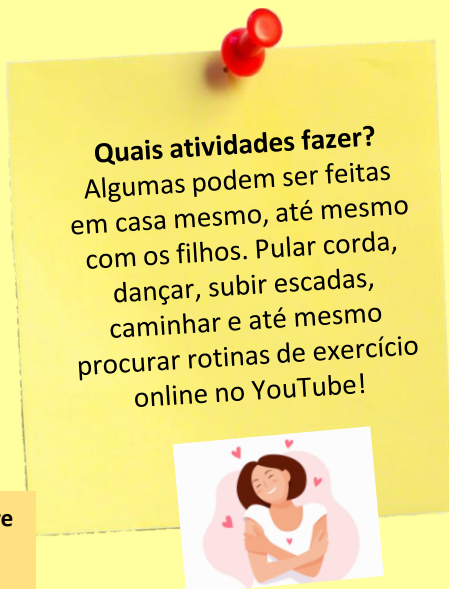
Atividades físicas e qualidade de vida

A prática de exercícios físicos é recomendada não apenas para quem quer perder peso. Ela auxilia a reduzir os riscos de hipertensão arterial (pressão alta), doenças do coração, entre outros. Exercitar-se também fortalece ossos, músculos, reduz a ansiedade e estresse.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) aconselha a prática de, pelo menos, 20 minutos de atividades físicas leves por dia.



Lembre-se: conheça seus próprios limites e não exagere nos exercícios, alongue-se antes e após as atividades físicas. Não esqueça de beber água.



Referências:
https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira
<https://www.treinus.com.br/blog/atividade-fisica-em-casa>
Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unplash)



www.meninosdeluz.org.br



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa