

10 Dicas para aproveitar a sua Aposentadoria

Me aposentei, e agora? Para quem tem uma rotina corrida e com muito trabalho, se aposentar é uma grande mudança, mas não é preciso ter receio. Essa é uma fase para aproveitar a vida, realizar sonhos, aprender novas habilidades, conhecer pessoas e tudo mais que você quiser! Confira nossas dicas para ter uma aposentadoria incrível:



- MANTENHA A MENTE ATIVA

Não é só porque você se aposentou que vai ser hora de ficar ocioso. Aproveite seu tempo para manter sua mente em atividade.

- SEU CORPO TAMBÉM PRECISA SE MEXER

Além de manter a mente ativa, que tal manter o corpo em movimento? Busque fazer uma atividade física que te agrade, agora que você pode ter calma para aproveitar esse momento.

- MAIS CUIDADOS COM A SUA SAÚDE

Agora que você tem mais tempo para se cuidar, é interessante investir nisso.

- AINDA MAIS PERTO DA FAMÍLIA

Nem sempre temos tempo enquanto estamos trabalhando para estar próximos da família, mas agora é um ótimo momento! Curta os momentos com quem você ama.

- CUIDE DA SUA VIDA SOCIAL

Com mais tempo, por que não se reaproximar dos amigos? Sabemos que é complicado cultivar as nossas amizades com a rotina corrida do dia a dia.

- VÁ CONHECER O MUNDO

E quando falamos de mundo, pode ser outro país ou as cidades próximas de onde você mora.

- SUAS FINANÇAS EM DIA

É preciso se organizar financeiramente para o momento da aposentadoria. São anos de planejamento para poder se afastar do trabalho e ter seu merecido descanso.

- AINDA É TEMPO DE EMPREENDER

Você pode montar um pequeno negócio usando o que você já sabe dos seus anos de profissão ou até mesmo se descobrir em algo novo para ter uma renda extra.

- TRABALHO VOLUNTÁRIO PODE TE ALEGRA

Você quer preencher seu tempo e ainda ajudar outras pessoas? Então o trabalho voluntário é perfeito para você. Essa é uma ótima maneira de se manter ativo, se você não precisa de uma outra ocupação remunerada.

- DESCANSAR FAZ PARTE

Além de cumprir todos os seus objetivos do dia, cuidar de você mesmo e da sua vida social, aproveite seu tempo para ter momentos tranquilos e para ter boas noites de sono. Relaxar também faz parte.

Fonte: www.portal.icatuseguros.com.br

COM PRAZER, MAS SEM MOLEZA: IDOSOS TAMBÉM DEVEM TURBINAR OS EXERCÍCIOS

"Estou muito velho", "Não estou acostumado a me mexer", "Tenho medo de me machucar", "Não mudei até hoje, então, não mudo mais". Caso você tenha passado da casa dos 60 anos, mas se identificou com alguma dessas frases, é hora de rever seus conceitos sobre exercícios físicos. Para começar: basta de desculpas. Também não dê ouvidos à negatividade alheia.

A única coisa que pode te impedir, efetivamente, de praticar exercícios, além de você mesmo, é o seu estado de saúde. Nada mais.

Para Natan Chehter, geriatra da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, o principal problema ainda gira em torno do preconceito contra o idoso, o chamado etarismo. "Não existe idade em que o exercício não seja benéfico. Existem pessoas que poderiam se beneficiar, caso tivessem estímulo para fazer. E existe um mito de que a pessoa idosa não ganha massa muscular, não pode pegar peso, isso tudo tem que ser desmentido".

O especialista ressalta, porém, que antes de iniciar qualquer treino é preciso avaliar a situação clínica do idoso para saber se há um eventual fator de risco para o surgimento ou agravamento de qualquer patologia. Uma avaliação bem feita por um profissional de educação física também é essencial antes de iniciar um programa de treinamento com idosos. Além disso, é obrigatório o atestado médico para a prática de atividade física a partir de 70 anos.



Fonte: www.uol.com.br/vivebem

CAFÉ OU CHÁ? CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DESSAS BEBIDAS E SAIBA QUANDO CONSUMIR

Se tem uma tradição que nunca sai de moda no Brasil é o hábito de tomar um cafezinho. Seja logo depois de acordar, após o almoço ou até no famoso "café da tarde", a bebida é praticamente onipresente na mesa do brasileiro — não à toa, o país é um dos que mais consomem café no mundo. Mas a bebida tem disputado espaço com o chá, preparado a partir da torra de folhas da planta *Camellia sinensis* e que também vem ganhando terreno em solo nacional. Por aqui, uma versão que cresce bastante em preferência é o chá verde, embora o chá preto e o branco também sejam apreciados.

O que nos leva à questão: entre as duas bebidas, existe alguma que seja melhor e ofereça mais benefícios para a saúde? Na verdade, as duas têm qualidades bastante parecidas e seu consumo tem, na maioria das vezes, efeito positivo para a saúde. Confira a seguir.

Ricos em antioxidantes: Para começar, tanto o café como o chá são fontes de antioxidantes chamados polifenóis. Essas substâncias são conhecidas por atuar na redução da inflamação do organismo e, com isso, prevenir o surgimento de doenças como câncer, problemas cardiovasculares e neurodegenerativos e diabetes.

Melhora na digestão: A tradição no Brasil manda que as refeições sejam finalizadas com um bom café, e algumas pessoas até acreditam que o hábito ajuda na digestão. De fato, a bebida estimula a produção de suco gástrico, o que auxilia no processo de quebra dos alimentos. No entanto, indivíduos ansiosos ou que já sofrem de algum problema estomacal (como gastrite, por exemplo) podem acabar experimentando dor e queimação.

Melhora da função cognitiva: A cafeína presente em ambas as bebidas também tem um efeito importante sobre o nosso sistema nervoso, reduzindo a sensação de cansaço e nos deixando mais alertas. A substância também se mostrou importante para a memória: um estudo feito pela Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, percebeu que o consumo de cafeína possibilitou um nível mais profundo de retenção de memória nos indivíduos por até 24 horas.

Fonte: www.uol.com.br/viverbem



BONS HÁBITOS DE SAÚDE PODEM EVITAR DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Conscientizar a população sobre os principais fatores de risco da doença cardiovascular, a que mais mata no mundo, é o objetivo do Dia Mundial do Coração. "Mata muito mais do que câncer, do que acidente automobilístico e do que a covid-19", disse, em entrevista à Agência Brasil, o diretor de Comunicação da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro (Socerj), Bruno Bandeira. A campanha visa, principalmente, à conscientização dos bons hábitos de saúde, como uma boa e equilibrada alimentação, o abandono por completo do tabagismo e a prática de atividade física regular cinco vezes por semana, durante 30 minutos.

"Com a atividade física, a gente vai sair do sedentarismo e reduzir a obesidade, além de controlar a pressão arterial, o colesterol e o açúcar. Ou seja, evitar a hipertensão, o colesterol elevado e o diabetes. Essas são as principais recomendações em relação à prevenção das doenças cardiovasculares. Controlando isso, a gente vai evitar essas doenças", afirmou o cardiologista.

Manter hábitos saudáveis é fundamental para preservar a saúde do músculo cardíaco. Segundo o cardiologista Esmeralci Ferreira, do setor de hemodinâmica do Hospital Pan-Americano, os principais cuidados com a saúde do coração estão relacionados a fatores comportamentais e hábitos fáceis de serem incorporados no dia a dia.

"Para quem não tem nenhum tipo de doença, o ideal é consultar um cardiologista uma vez por ano. E para quem tem alguma comorbidade, de duas a quatro vezes por ano. Atividades físicas são essenciais e podem ser feitas de maneira prazerosa, como caminhadas ao ar livre, subir e descer escadas em vez de usar o elevador e andar de bicicleta". Manter uma alimentação saudável, evitar o excesso de álcool e não fumar também melhoram a saúde do coração", recomendou.

Fonte: www.uol.com.br/viverbem

