

[Página Inicial](#) > [Viver Bem](#) > Qualidade de Vida

# Mais saúde em poucos minutos

**Taise Bertoldi**

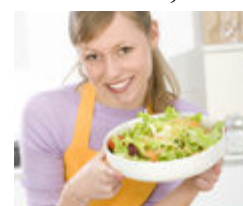
## Saiba o que pode ser feito pela sua saúde e segurança em cinco minutos ou menos

**21 Outubro 2011** - Quando ouvem falar em mudanças de comportamento e hábitos saudáveis, muitas pessoas já pensam que terão que fazer muitos sacrifícios e perderão várias horas por dia para realizá-los. De fato manter-se saudável e seguro depende de vários fatores, como dedicação e comprometimento, mas algumas atitudes não demandam muito tempo e já fazem bastante diferença para o corpo e para a mente.

Várias decisões tomadas diariamente podem refletir no bem-estar agora ou em alguns anos. O Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sugere várias ações que podem ser feitas em cinco minutos ou menos para beneficiar a saúde e melhorar a segurança de toda a família.

### Selecionamos algumas orientações. Confira:

- Lave as mãos;
- inclua itens saudáveis na alimentação. Preparar uma salada é rapidinho!
- prefira usar escadas em vez de elevador;
- faça um intervalo entre as tarefas: saia da frente do computador por alguns instantes e beba um copo d' água, por exemplo;
- proteja a pele: utilize um creme com filtro solar;
- vacine-se: é melhor prevenir uma doença do que tratá-la, portanto, certifique-se de que você e sua família estão com as doses em dia;
- use capacete e outros acessórios de segurança ao andar de bicicleta e skate e ao praticar esportes radicais;
- ensine bons hábitos aos filhos, como a importância de escovar os dentes;
- use cinto de segurança;
- tome os cuidados necessários para garantir a segurança dos alimentos. Lave as mãos e utensílios antes de manusear a comida e use a refrigeração sempre que necessário. Saiba mais [aqui](#);



- deixe sua casa mais segura. Certifique-se, por exemplo, de que medicamentos e produtos de limpeza estão fora do alcance de crianças.

Pensou em alguma ação diferente? Compartilhe sua dica nos comentários. Demora menos de cinco minutos e pode ser útil para muitas pessoas!

**Seguir essas dicas rápidas e simples não implica deixar de lado os comportamentos que demandam mais esforço e que são essenciais para a saúde. O melhor é sempre somar atitudes favoráveis ao bem-estar e qualidade vida.**

Fonte: Site Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Conteúdo aprovado pelo coordenador técnico-científico do Portal Unimed.

**Portal Nacional de Saúde - Unimed Brasil** | Copyright 2001-2010 Portal Unimed. Todos os direitos reservados.

[Política de Privacidade](#) | [Termo de Uso](#) | [Política Editorial](#) | [Portal Unimed](#)