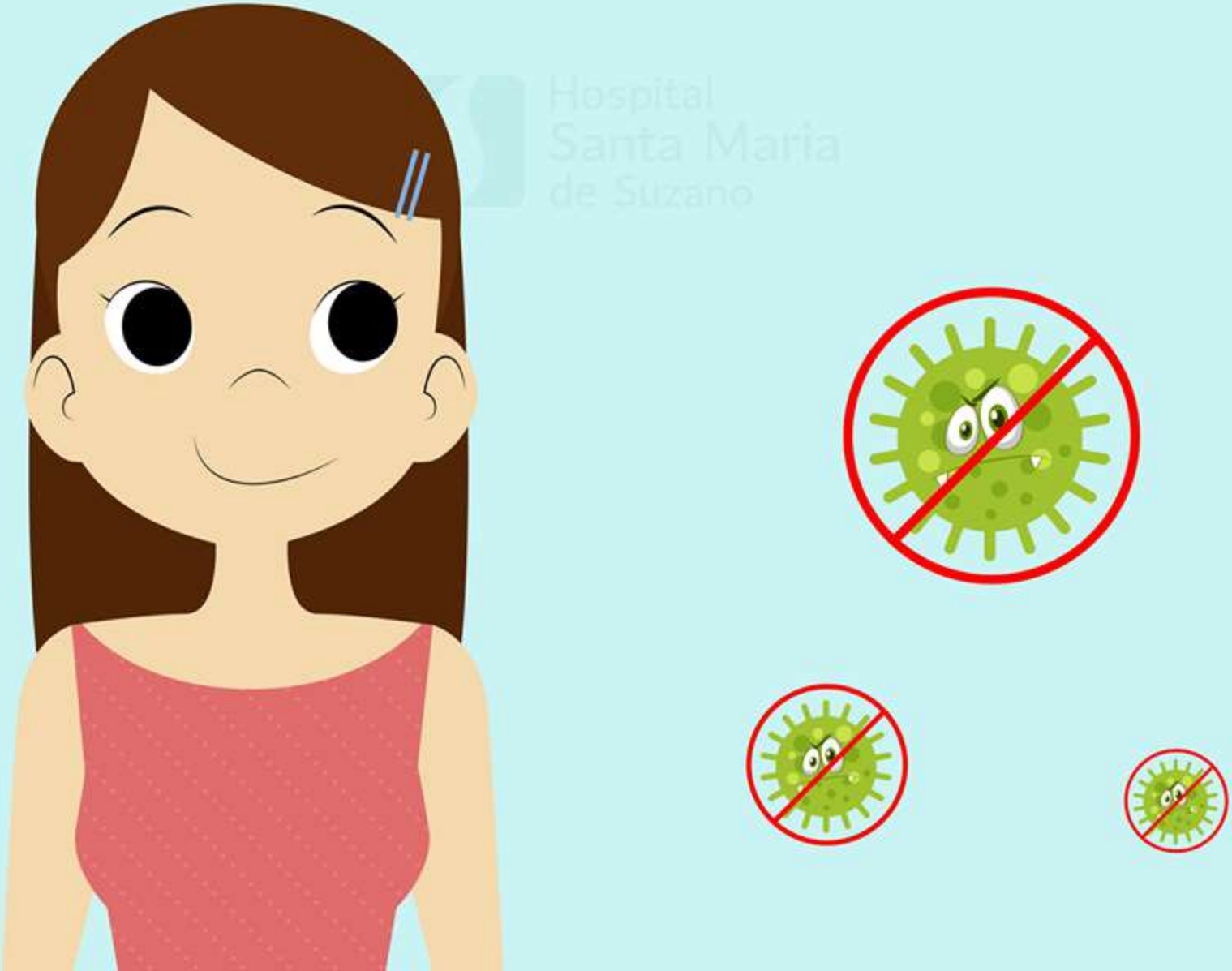
Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

Os 5 pilares para manter a

SAÚDE EM DIA



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Fonte: www.bbc.com

Os exercícios físicos realizados de forma regular ou frequente estimulam o sistema imunológico, ajudam a prevenir doenças (ex: doenças cardíacas), moderam o colesterol e ajudam a prevenir a obesidade. Além disso, melhoram a saúde mental e ajudam a prevenir a depressão.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

REDUZIR O ESTRESSE

Fonte: www.bbc.com

A manutenção de um estado de estresse por longos períodos pode prejudicar à saúde. Diminuir o estresse tem papel importante no organismo, como: controlar problemas cardiovasculares, diabetes, obesidade, depressão e Alzheimer.

Hospital Santa Maria de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

DORMIR BEM

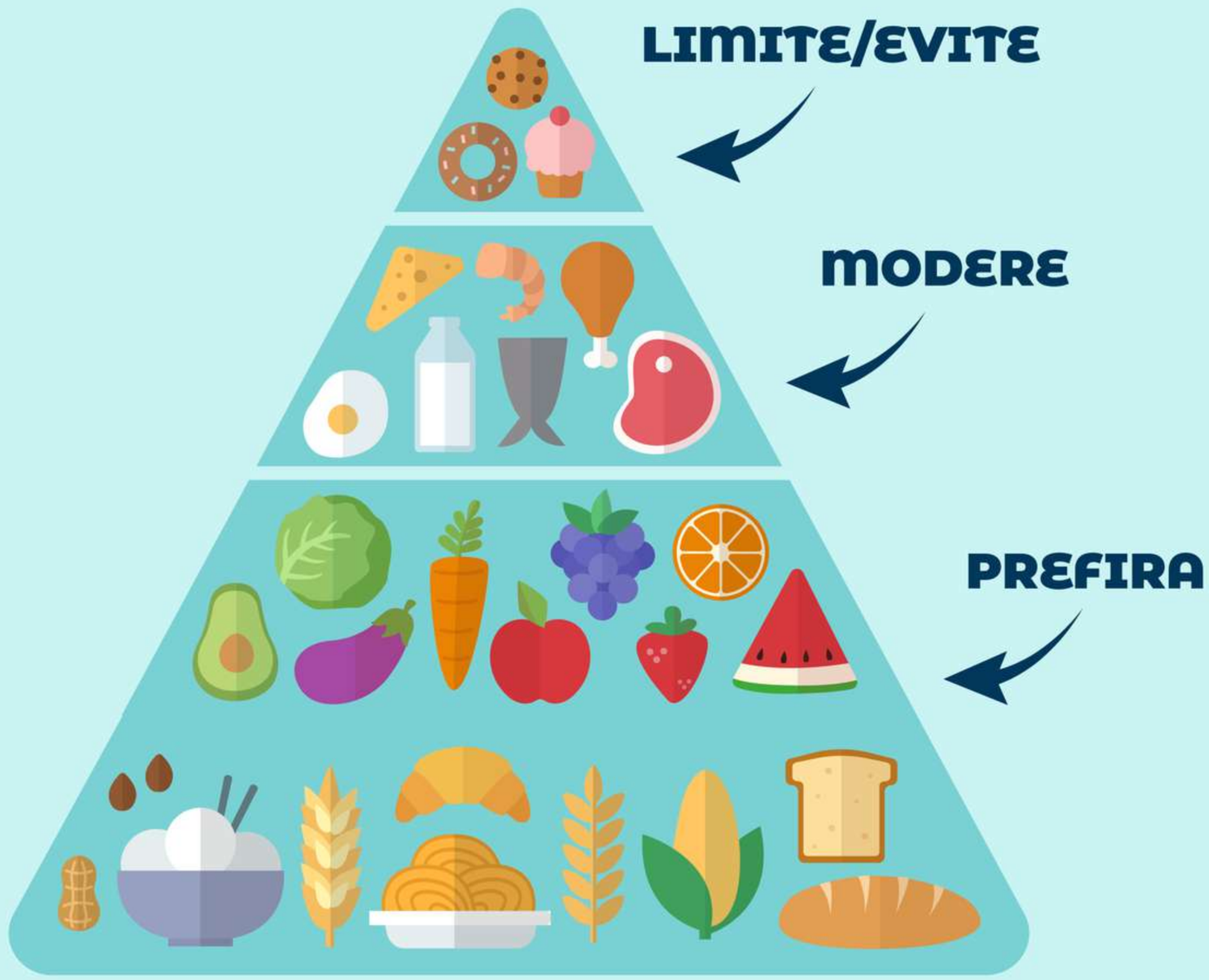
Fonte: www.bbc.com

Sempre ouvimos que o ideal é dormir oito horas por dia (em média) e isso não é exagero. Durante o sono, além de descansar, o nosso corpo trabalha para manter o equilíbrio do sistema imunológico, endócrino, neurológico e de diversas outras funções. Por isso, o sono é tão importante para nossa saúde.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA



Fonte: www.bbc.com

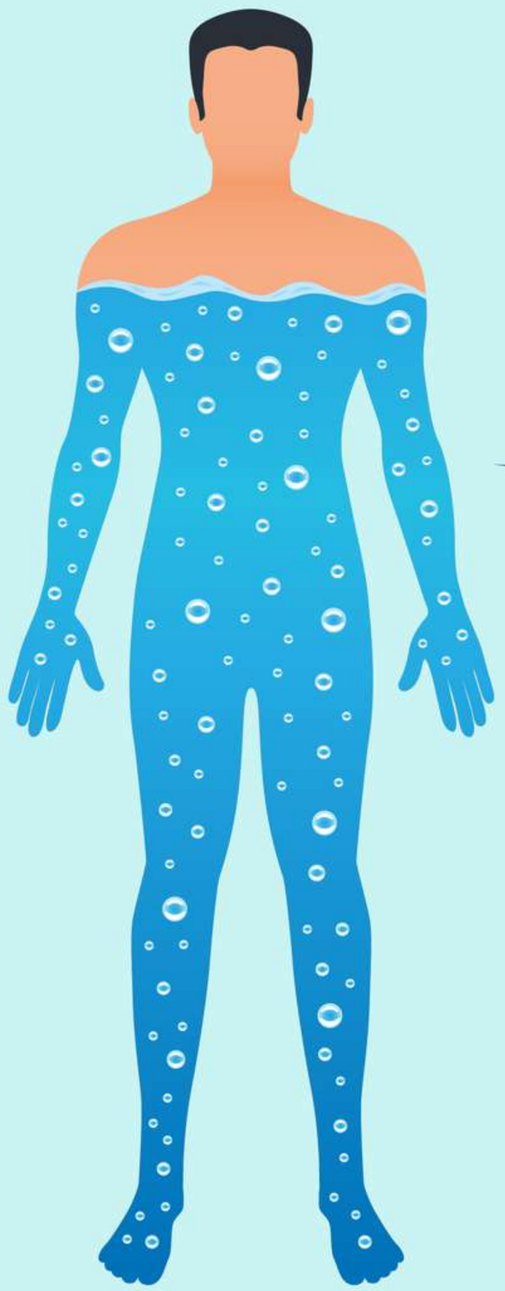
Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa com a alimentação saudável é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

HIDRATAÇÃO



VOCÊ SABIA?
O nosso corpo é composto basicamento por água.

Fonte: www.bbc.com

A água é considerada, isoladamente, o nutriente mais importante para a vida. Afinal, é capaz de: regular a temperatura do nosso corpo, aumentar a eficiência do nosso sistema imunológico, transportar os nutrientes e oxigênio pelo organismo, eliminar toxinas do corpo, lubrificar as articulações, proteger os órgãos, rejuvenescer a pele e controlar o estresse.