



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Vamos manter-nos Saudáveis



OMS
Organização mundial da saúde

Vamos seguir as recomendações da Organização Mundial de Saúde e adotar práticas para manter a saúde física e mental durante os períodos de isolamento impostos pela pandemia da Covid-19. Tedros Ghebreyesus, Diretor Geral da OMS, salientou numa conferência de imprensa realizada em Genebra as práticas que considera essenciais.

EXERCÍCIO FÍSICO

Mantenha o corpo saudável!

Saia para passear, mantendo as distâncias de segurança e em zonas com pouca afluência. Pratique desporto, mesmo sem ter equipamentos especiais, acompanhando vídeos de exercícios ou de dança, suba e desça escadas, enfim utilize a criatividade. Lembre-se que o exercício físico deve ser de 30 minutos por dia no caso dos adultos e 1 hora para as crianças.

Para quem está em regime de teletrabalho, recomenda-se não estar sempre sentado na mesma posição e realizar pausas de meia em meia hora.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Vamos implementar novos hábitos mais saudáveis e abandonar os que nos prejudicam. Adotar uma dieta saudável, experimentar novas receitas, limitar o consumo de álcool e de bebidas açucaradas. E se é fumador, esta é uma oportunidade para reduzir ou mesmo parar, pois constitui um fator de risco indesejável.

INFORMAÇÃO FIDEDIGNA

Consulte “fontes de informação de confiança”, idealmente apenas “uma ou duas vezes por dia”. Convém estar informado para tomar as medidas adequadas mas proteja-se pois podem constituir fatores de *stress*.

Tenha especial atenção às crianças que podem perturbar-se com as notícias que ouvem e veem na televisão.

FAMÍLIA E AMIGOS

Em termos mentais, Ghebreyesus salientou que “é normal haver *stress*, confusão e medo”, recomendando que se mantenha o contacto com “quem se conhece e confia”, como vizinhos, família e amigos.

(adaptado – OMS in Sapo24 em 26.03.2020)