



REPENSE SEU ESTILO DE VIDA

Dia Internacional do Autocuidado, celebrado em 24 de julho, reflete sobre o cuidado com a saúde

RELATÓRIO RECENTE da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e cardiopatias, causam 16 milhões de mortes prematuras (antes dos 70 anos) em todo o mundo anualmente. Para reverter esse quadro, não basta tratar as enfermidades. É preciso buscar a prevenção por meio de um estilo de vida saudável.

Para ressaltar a importância de estar atento à própria saúde, o Dia Internacional do Autocuidado é celebrado no dia 24 de julho. O termo diz respeito a uma atitude ativa e responsável em relação à própria qualidade de vida, 24 horas por dia, sete dias por semana, por meio de hábitos, como higiene pessoal, nutrição e prática de atividades físicas.

Um ponto importante é que por vezes há a necessidade de ter auxílio de algum medicamento para ajudar a combater sintomas simples e transitórios. Para esses casos, o uso de Medicamentos Isentos de Prescrição (MIPs) é estimulado pela OMS, pois melhora a qualidade de vida, oferece conforto e garante o direito de escolha do paciente sobre sua saúde. “Empoderar é essencial para que a pessoa possa discernir o que faz bem ou mal para a sua vida. E um indivíduo esclarecido representa um país mais saudável e desenvolvido”, afirma Marli Sileci, vice-presidente executiva da Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos Isentos de Prescrição (Abimip). O autocuidado é simples de exercer e tem efeitos poderosos na saúde de seus adeptos.

OS PILARES DO AUTOCUIDADO

Certifique-se de que todos façam parte da sua rotina

1 INFORME-SE SOBRE SAÚDE

Busque fontes confiáveis para ler e converse com médicos para tomar boas decisões e desenvolver noções de cuidados com a saúde física e mental.

2 CONHEÇA A SI MESMO
Faça autoexames com frequência para conhecer o seu corpo e dê atenção aos sinais do organismo. Caso perceba alterações, converse com seu médico.

3 PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA
Deixar o sedentarismo de lado é importante para cuidar do corpo e da mente, melhorar o funcionamento do organismo e prevenir doenças.

4 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Comidas naturais e ricas em nutrientes munem o corpo de vitaminas e elementos necessários para a manutenção da saúde e proporcionam bem-estar.

5 EVITE RISCOS PARA A SAÚDE
Cigarros, bebidas alcoólicas em excesso e alimentos industrializados devem ser evitados na rotina de quem deseja ter plenas condições físicas e mentais.

6 TENHA BONS HÁBITOS DE HIGIENE
Lavar as mãos frequentemente, fazer a higiene bucal após as refeições e trocar as escovas a cada dois meses devem fazer parte da rotina.

7 USE MIPs DE FORMA RESPONSÁVEL
Medicamentos Isentos de Prescrição são permitidos para tratar males como dor de cabeça, resfriado e má digestão. Siga as orientações da bula. Se os sintomas persistirem, busque ajuda médica.