


humanittare
always efficient

DIA MUNDIAL DA

SAÚDE

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA





O Dia Mundial da Saúde, comemorado no 7 de abril, é uma data, criada em 1948 pela Organização Mundial da Saúde.

A data tem como objetivo conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional.



Essa data foi estabelecida para coincidir com a de fundação da referida organização, e foi comemorada, pela primeira vez, em 1950.



DEFINIÇÃO DE SAÚDE



Muitas pessoas consideram-se saudáveis quando estão sem nenhuma doença, porém a falta de enfermidades não significa presença de saúde.



Dizer que uma
pessoa está
saudável requer
a análise de
um conjunto de
fatores, tais como
qualidade de vida e
aspectos mentais e
físicos.



Em 1946, a Organização Mundial da Saúde aprovou um conceito que visava ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável.





Ficou definido então que “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.



De acordo com esse conceito, percebemos que saúde não é um estado fácil de ser alcançado, uma vez que nem todas as pessoas conseguem viver sem tristezas, sem preocupações e interagindo com o restante da sociedade de maneira harmoniosa.





A saúde deve ser vista como uma forma de total bem-estar, que é conseguido não só por meio do tratamento de doenças ou de sua prevenção, mas também da qualidade de vida.



**COMO SER
SAUDÁVEL
NOS DIAS
ATUAIS?**



**Ser saudável nos dias atuais não é fácil,
uma vez que enfrentamos desafios,
como rotinas estressantes, pouco
tempo para fazermos nossos alimentos
e também para praticarmos atividades
físicas.**





Entretanto, devemos tentar ao máximo adotar no dia a dia práticas que melhorem nossa qualidade de vida a fim de conseguirmos uma melhoria física, mental e também social.



VEJA, A SEGUIR, ALGUNS PONTOS ESSENCIAIS PARA MANTERMOS NOSSA SAÚDE:





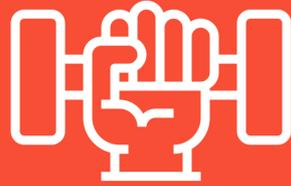
**Alimentar-se de maneira saudável,
retirando, por exemplo, excesso de
açúcares, sal e gordura.**





Dormir bem.





Praticar atividades físicas.





Utilizar medicamentos apenas com
recomendação médica.





Lavar sempre as mãos.





Beber muita água.





Não fazer uso de cigarro e não consumir bebidas alcoólicas em excesso.





Evitar atividades que te causem
estresse.





Adicionar à sua rotina atividades que te
dão prazer.





Procurar ter controle financeiro.





Não comparar o seu padrão de vida com o de outras pessoas.





Manter as suas amizades e tratar bem as pessoas que estão a sua volta.





Tentar ser positivo diante dos acontecimentos do dia a dia.





Mantenha boas relações sociais.





Controlar seu estresse.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
<https://brasilecola.uol.com.br/saude>