

Qualidade de Vida

O foco na pessoa

O ritmo de vida acelerado dos dias atuais impõe à sociedade uma busca constante pela qualidade de vida. Mas como alinhar todos os aspectos da vida: familiar, profissional, pessoal, fazer exercícios, comer bem, cuidar da mente e ser feliz?

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Com o objetivo de dar uma visão mais integral da qualidade de vida, o JB ouviu especialistas de diferentes áreas da Clínica Vitta, de Porto Alegre, que colaboram para o bem-estar e a saúde.

A psicóloga Lígia Arcoverde explica que o foco na pessoa consiste em olhar o indivíduo como um todo, com o acompanhamento de diferentes profissionais como fisioterapeuta,

médico, educador físico, nutricionista e psicólogo. Para Lígia, tem qualidade de vida aquele que acha que vale a pena viver.

"Além da saúde física, nutrição, vínculo familiar, afetivo, trabalho e lazer, é importante saber o que a pessoa prioriza: o ser ou o ter?", indaga a psicóloga. Seus casos de consultório, segundo ela, têm comprovado que, apesar da idealização de que o material traz conforto, cada vez mais as pessoas percebem que o "ter" não traz felicidade. "A gente envelhece como se vive. Se viver bem, vou envelhecer bem. E, para isso, é preciso estar satisfeito com suas escolhas", avalia.

Bom senso para entender o corpo

Muitas pessoas não iniciam a prática de exercícios regulares, pois acreditam que vão virar escravos de uma academia, perder horas do seu dia e ainda ter que controlar horários para isso. Para Sílvia Martins Bauer, educadora física especializada em Pilates, "é preciso desmistificar essa ideia".

"É claro que uma atividade regular e orientada traz mais resultado, mas o fato é que estudos mostram que qualquer coisa que a pessoa faça ajuda", afirma. Ela conta que vale tudo, desde optar pela escada no lugar do elevador, andar mais um pouco para pegar o ônibus ou ir a pé para o trabalho se for perto. O mais importante é que seja algo prazeroso para a pessoa; pode ser ainda uma dança, caminhada ou um jogo. Desde que respeitando os limites do próprio corpo, qualquer atividade é benéfica. "É preciso se sentir confortável no exercício escolhido. A dor, por exemplo, já pode ser sinal de que a pessoa está passando do seu limite", diz a professora.

Sobre o Pilates, área em que Sílvia é especialista, e que hoje está virando moda nas academias, esclarece que realmente é um exercício diferenciado. Com base na reeducação postural e na conexão entre corpo e mente, o Pilates tem como foco o abdome (centro de força do corpo) e a coluna. "Em cada movimento, o corpo todo trabalha junto. Não são trabalhados músculos isolados, como na localizada ou na musculação, além de ser muito dinâmico e exigir concentração e respiração correta", explica.

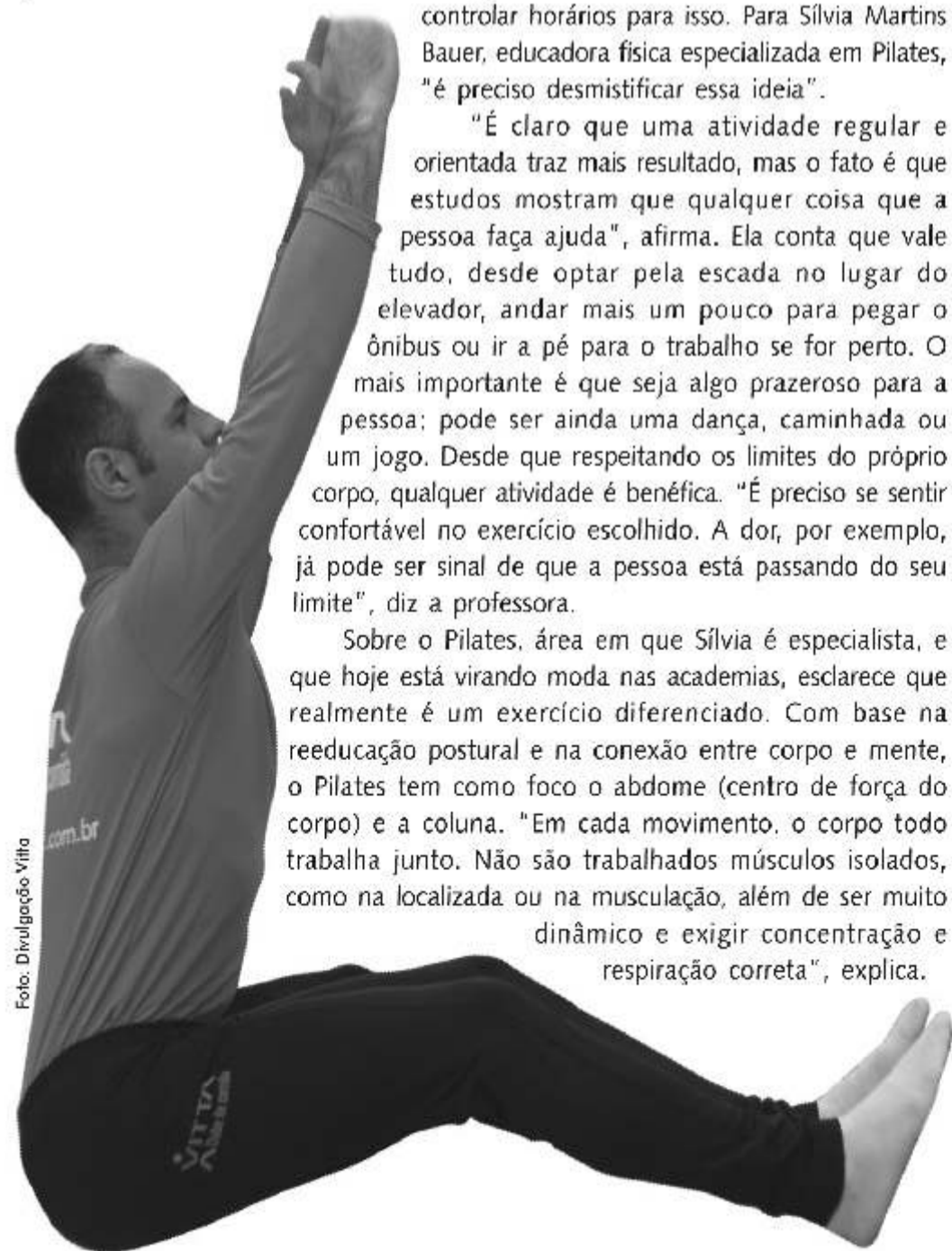


Foto: Divulgação Vitta



Foto: Divulgação Vitta

Alimentos antienuelhecimento

- Três a quatro frutas por dia;
- Legumes de cores variadas;
- Brócolis: rico em substâncias que previnem câncer;
- Castanha-do-pará: rica em selênio, potente antioxidante;
- Alho: proteção cardiovascular;
- Linhaça dourada triturada (duas colheres por dia): rica em ômega 3, potente anti-inflamatório natural, previne doenças cardiovasculares;
- Salmão, sardinha, atum, arenque, cavala: ricos em ômega 3;
- Banana verde, rica em amido resistente que previne diabetes;
- Alimentos integrais (arroz integral, pães integrais, biscoito integral, aveia, farelo de aveia, granola) melhoram o funcionamento intestinal, aumentam a saciedade e reduzem o colesterol;
- Chá verde e chá branco: potentes antioxidantes, porém não devem ser consumidos após as refeições principais, pois reduzem a absorção do ferro;
- Quinoa: considerado um alimento de excelente perfil nutricional por apresentar todos os aminoácidos, rico em fibras, isento de glúten, melhorando o sistema imunológico;
- Gengibre: excelente ação anti-inflamatória;
- Frutas vermelhas: pelo seu potencial antioxidante, ação direta no sistema imunológico;
- Suco de uva integral: potencial antioxidante, prevenção de doenças cardiovasculares.

