

VIDA SAUDÁVEL

Os segredos do dia a dia de quem respira saúde

Seguem uma alimentação equilibrada, praticam exercício físico e fazem análises médicas com regularidade. Ao mesmo tempo, tentam manter o bem-estar emocional e cultivar relações felizes com a família e os amigos. Paula, Carlota e André contam o que esperam alcançar com estes hábitos. E os médicos explicam o que torna, afinal, uma pessoa saudável

✍ CATARINA FERREIRA GONÇALVES*

TEMPO PARA SI PRÓPRIA

Paula Pereira, 45 anos, tem rituais de bem-estar todas as manhãs: depois do café, vai para a estufa que tem em casa, onde respira fundo e faz o seu alinhamento diário

Comer só saladas e praticar três horas de exercício diário pode, à primeira vista, parecer o plano ideal para ser saudável. No entanto, os especialistas alertam que a ideia está longe de ser verdadeira. O segredo da vida saudável é outro, garantem. “Ser saudável é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença”, diz João Ramos, médico especialista em Medicina Geral, no Hospital Lusíadas Lisboa, recordando que esta é a definição apresentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), já desde 1947. De facto, não se trata apenas de não ter doenças. “Uma pessoa saudável é aquela que, primeiro que tudo, se sente bem com ela própria. Só depois é que entram as questões da saúde”, explica, por seu

lado, João Correia, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna.

Trata-se, “de modo geral, de perceber o que nos faz sentir bem mental e fisicamente, e trabalhar nesse sentido: fazer escolhas que se relacionem com o nosso estilo de vida, experimentar diferentes alimentos, fazer exercício físico que nos seja agradável e desenvolver rotinas de bem-estar que funcionem com o nosso dia a dia”, descreve Filipa Santos Jorge, especialista em Medicina Geral e Familiar do Hospital Lusíadas Porto.

É exatamente esse o lema de vida da médica Paula Pereira, 45 anos, e da empresária Carlota Ribeiro Ferreira, 46 anos.

“Sigo uma vida saudável, porque quero ter uma vida longa e preocupo-me em cuidar de mim para viver bem os meus anos”, explica Carlota, dando o exemplo da avó, que viveu até aos 101 anos e trabalhou até aos 98 como voluntária em vários hospitais



LONGEVIDADE

Carlota Ribeiro Ferreira diz que segue uma vida saudável para “ter uma vida longa”, como sucedeu com a avó, que morreu apenas aos 101 anos



de Lisboa: “É a minha grande referência.” Para isso, tem uma alimentação equilibrada, faz muito exercício físico e aposta em atividades que a ajudam a manter-se bem psicologicamente, como passeios em família e com amigos, na serra e na praia, leituras matinais e participação em retiros.

Sempre que acorda, Carlota bebe um copo de água com limão e tem cuidado com a alimentação. Há um ano, conta, começou a fazer o que se chama jejum intermitente – fica sem comer durante 12 horas nos dias de semana e 16h ao fim de semana. Depois do jantar, bebe apenas um chá e só toma o pequeno-almoço quando completa as horas de jejum. Além das três refeições principais, anda sempre com reservas na mala. “O pior inimigo são as pastelarias. Ando sempre com um saquinho de frutos secos”, desvenda. Nos dias em que comete algum excesso, Carlota contrabalança. “Quando tenho almoços de negócios, o jantar é mais leve ou passo o dia seguinte a beber só líquidos, como água e sopa”, conta, explicando que esporadicamente passa 24 ou 48h a beber caldos: “Quando tenho menos energia ou estou mais inflamada.” Em dias ocasionais, a empresária cede ao chocolate, sempre negro, e ao café.

Paula Pereira também nem sempre resiste a um doce: “Não pode ser todos os dias, mas pontualmente, como um chocolate ou um pastel de nata, em dias com atividade física mais intensa ou em que estou mais triste.” De resto, a sua regra “é variar” na alimentação. “É importante termos estímulos

diferentes”, refere a especialista em Medicina Interna, sublinhando que tenta “optar pelo que é mais saudável”. Certo é que, se não tiver uma boa alimentação, nota logo: “Começo com dores nas costas, nas pernas e não me sinto bem comigo.” A sopa nunca falha e, na cantina do hospital, procura sempre os pratos que tenham mais verdura.

Uma das regras de ouro, garantem os especialistas, é apostar na diversidade alimentar. “Quanto mais diversificada for a dieta, mais facilmente correspondemos a todas as necessidades nutricionais”, diz Sara Pereira, nutricionista do Celeiro.

No entanto, ser saudável, frisa Filipa Santos Jorge, implica uma redução da ingestão de sal e açúcar. “O conceito de ser saudável também mudou ao longo do tempo, mas há alguns fatores universais, como a evicção de comportamentos prejudiciais (tabaco, álcool, stress), a redução de ingestão de sal e açúcar, uma boa higiene do sono e prática regular de exercício físico.”

Todos os dias, antes do pequeno-almoço, Carlota Ribeiro Ferreira faz exercício físico durante uma hora. “Tenho três treinos diferentes e, no mínimo, faço-os quatro vezes por semana”, conta. Faz pilates, corridas na praia, em Cascais – onde mora –, e chega a fazer treinos mais intensos: “Faço cardio, força e resistência. Subo árvores, muros e até rastejo.” Se ainda houver tempo, durante a semana, gosta de fazer ski aquático, o seu desporto de eleição, mas, na maioria das vezes, deixa para o fim de semana. Paula Pereira, por seu lado, tinha por hábito ir ao

“Ser saudável é um estado de completo bem-estar físico, mental e social”



João Ramos
Médico especialista em Medicina Geral, no Hospital Lusiadas Lisboa

VIDA SAUDÁVEL

Dicas para melhorar o estilo de vida

Mário Espiga de Macedo, cardiologista do Hospital Lusíadas Porto, garante que, para ser saudável, é necessário “assumir alguns compromissos connosco próprios”, sendo essenciais “alterações de algumas rotinas diárias, complementadas por estilos de vida saudáveis, como dieta, exercício e pensamento relaxante”

ALGUNS CONSELHOS

1. Evite o elevador, suba pelas escadas
2. Deixe o carro longe do seu trabalho e vá a pé
3. Tente trabalhar algumas horas de pé (se for possível)
4. Ande a pé nos seus pequenos intervalos
5. Não use aparelhos eletrónicos (telemóvel e computador) uma hora antes de se deitar
6. Tente deitar-se sempre à mesma hora
7. Vá às compras com uma lista do que precisa
8. Nunca vá ao supermercado quando estiver com fome
9. Aprenda a ler os rótulos das embalagens e, assim, evitará fazer compras de produtos menos adequados aos seus objetivos
10. Não utilize suplementos alimentares sem falar com o seu médico
6. Coma fruta diariamente: três a seis peças por dia
7. Coma peixe várias vezes por semana
8. Dê preferências às carnes pobres em colesterol, e duas a quatro vezes por semana não coma carne
9. Coma diariamente legumes, na sopa e em saladas, e também leguminosas
10. Não ultrapasse o consumo de 6 g de sal por dia e evite os açúcares
11. Use, de preferência, azeite na alimentação em vez de gorduras saturadas e trans
12. Não coma alimentos processados e pré-cozinhados, ou refinados – são, geralmente, mais ricos em gorduras menos saudáveis e têm mais sal

DICAS SOBRE EXERCÍCIO

1. O exercício ajuda a

perder peso e a mantê-lo, melhora o risco cardiovascular e evita ou atrasa o aparecimento da demência. É também uma boa forma de relaxamento

2. Ande a pé 20 a 30 minutos diários, cinco vezes por semana. Procure englobar todas as cadeias musculares e articulares no seu exercício. Em alternativa, 75 minutos de exercício violento por semana
4. Hidrate-se bem durante e após o exercício
5. Evite correr riscos – use trajetos com bom piso e fuja das estradas
6. O exercício nunca deve ter como objetivo alcançar marcas ou bater recordes
7. Se tem mais de 50 anos, não queira competir com os mais jovens

COMO CRIAR UMA ROTINA SAUDÁVEL

1. Crie a sua própria rotina de vida para ter tudo organizado
2. Afaste-se de comportamentos de risco: não fume, não beba álcool em excesso, faça sexo seguro, não use e abuse de medicamentos ou outras drogas
3. Procure ter um sono reparador
4. Aprenda a cozinhar
5. Tenha uma higiene pessoal adequada
6. Estimule o seu sistema imunitário
7. Aprenda a fazer meditação ou ioga

REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Tenha sempre um horário regular para as suas refeições
2. Use um prato pequeno – acaba por comer menos
3. Faça, pelo menos, cinco refeições por dia
4. Tome sempre o pequeno-almoço, que não deve ser um simples café – coma pão integral, uma peça de fruta, e fuja dos *croissants* e *donuts*
5. Beba regularmente líquidos (água, tisanas, chá verde), numa quantidade entre 1,5 e 2 litros por dia



COMPROMISSO
O médico Mário Espiga de Macedo diz que, para alcançar uma vida mais saudável, é preciso fazer algumas cedências e seguir certas regras



“No conceito de ser saudável, há alguns fatores universais, como a evicção de comportamentos prejudiciais (tabaco, álcool, stresse), a redução de ingestão de sal e açúcar, uma boa higiene do sono e prática de exercício físico”

Filipa Santos Jorge, especialista em Medicina Geral e Familiar do Hospital Lusíadas Porto



ginásio duas a três vezes por semana, mas agora, quando chega a casa, é no YouTube que se perde para fazer algumas aulas.

“Estudos que acompanharam mais de 100 mil pessoas, durante 34 anos, indicam que homens e mulheres fisicamente ativos aumentaram a sua esperança de vida em mais sete ou oito anos”, afirma Analiza Silva, professora na Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa. Paula Pereira, em pequena, começou a praticar natação três vezes por semana, quando descobriu que tinha escoliose, e, embora já não pratique, o exercício físico fez sempre parte de si. Até subiu o Monte Kilimanjaro, em África. Hoje, faz exercício mais para a mente do que para o físico. “O exercício não é só para cuidar do nosso corpo. Até o faço mais para libertar a mente e relaxar”, explica, acrescentando que grande parte da sua atividade física passa pelo ioga. Quando está com os filhos — gémeos, de 8 anos —, tenta sempre conjugar a “atividade física e momentos de felicidade e prazer”. “Danço muito com eles”, diz.

Afinal, avisam os especialistas, ser feliz é meio caminho para ser saudável. Contudo, há vários fatores relacionados com a saúde que entram nesta equação. “Todos os parâmetros dos sinais vitais têm de estar dentro do estipulado”, explica o presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, referindo-se ao peso, à tensão arterial e às análises clínicas. Segundo João Correia, um dos alertas mais evidentes de que a pessoa “não está assim tão saudável” é o excesso de peso.

Foi durante um jogo de futebol que André Borralho, 28 anos, percebeu que tinha

FORÇA DE VONTADE

André Borralho, 28 anos, chegou a pesar mais de 100 quilos. Hoje, não descursa a saúde e faz exercício regularmente

de mudar de vida. Já não aguentava os seus 105 quilos, resultado dos maus hábitos. “Comecei a fazer exercício e a sentir cada vez mais energia”, conta, explicando que também se concentrou em alterar a alimentação. “Procurei um regime alimentar que se adaptasse ao meu corpo”, acrescenta André, que se licenciou em Engenharia Alimentar e é proprietário do restaurante Tasca Fit. Atualmente, o seu dia a dia é focado numa vida saudável: quando acorda, bebe dois copos de água e anda sempre com uma garrada de dois litros que ingere ao longo do dia. Treina diariamente e mantém uma alimentação saudável. Além disso faz análises regulares para “garantir que esta tudo ok”.

Carlota Ribeiro Ferreira também aposta na medicina preventiva: “Faço análises e vou ao médico de seis em seis meses, para ver se os níveis estão normais.” Há pouco tempo, até fez um exame aconselhado para a sua idade, para identificar o nível de cálcio nos ossos. Além disso, como há histórico de cancro na sua família, todos os anos faz mamografias. “Tenho sido sempre uma pessoa muito saudável, mas faço por isso.”

O tempo que Paula Pereira tira para si é algo que considera essencial para estar bem e equilibrada. Todas as manhãs, depois do café e do copo de água, vai para a estufa que tem em casa. “Respiro fundo, estico-me, agradeço por tudo o que tenho e faço o meu alinhamento diário”, conta. Outras vezes, senta-se ao piano. “Vou logo para as nuvens”, diz, falando da sua paixão pela música. Já Carlota Ferreira gosta de passar o dia rodeada de artigos, jornais e revistas. Mas é nos retiros que frequenta que consegue revigorar-se totalmente. “Uma ou duas vezes por ano, vou quatro a oito dias para um retiro detox”, diz, explicando que estes encontros são feitos de dietas líquidas, desporto, ioga e meditação. Tanto para ela como para Paula Pereira, estar com os amigos e com a família é fundamental para garantir o bem-estar. “Gosto muito de acarinhar quem está ao meu lado”, afirma Paula. “As teorias modernas da saúde cada vez mais dão importância a conceitos de felicidade e partilha de experiências”, garante o médico João Ramos, acrescentando que, numa sociedade crescentemente ansiosa, depressiva e, por vezes, desumana, é necessário voltar “às bases da civilização”. Ou seja, à humanização, à partilha, aos laços, à tolerância e ao altruísmo: “Isto também será ter mais saúde.”  **com E.O.**