

Hábitos saudáveis e tecnologia: uma união positiva!

Todo mundo sabe a importância de cuidar da própria saúde, ainda mais no século marcado pela melhora da qualidade de vida. Entretanto, não é todo mundo que sabe como introduzir hábitos saudáveis e tecnologia dentro da rotina.

Esses importantes pilares são fundamentais para viver ainda melhor e com saúde. Você sabe quais hábitos quando eliminados trazem uma melhor qualidade de vida? E como a tecnologia pode ajudar?

Então, continue a leitura para ficar por dentro desse assunto!

Tecnologia facilitadora

Diante diversas transformações tecnológicas, a forma que as pessoas cuidam da própria saúde também se transformou. Agora, é possível por meio de aplicativos, inserir resultados de testes e receber respostas imediatas ou até disparar um alerta para alguém.

Com os avanços da internet, a prevenção e a cura estão cada vez mais ao alcance de todos. Esse desenvolvimento tecnológico influencia em vários setores da saúde, como, por exemplo, a indústria farmacêutica, que deve ter o faturamento menos atrelado à venda de medicamentos e mais relacionado à prestação de serviços no longo prazo.

É possível melhorar a qualidade de vida dentro dessa era mobile, porque a tecnologia amplia a saúde e aperfeiçoa a vida da população.

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável é um dos hábitos fundamentais para ter saúde e um bom desempenho do organismo. Vitaminas e minerais são essenciais para manter o funcionamento adequado do corpo. Então, introduzir alimentos saudáveis no cardápio traz benefícios tanto para o aspecto físico, quanto para o mental.

Inegavelmente, alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares são um gatilho para doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até mesmo câncer.

Segundo cientistas da Universidade Park, nos Estados Unidos, oleaginosas (nozes, castanhas, avelãs,

amêndoas e pistache) reduzem o risco de males cardíacos entre 25% e 39% quando consumidos cinco vezes por semana.

São ricas em gorduras boas, principalmente o ômega 3, que diminuem as taxas de colesterol ruim e evitam a formação de placas de gordura que obstruem a artéria.

Além disso, alimentos vegetais, como brócolis e espinafre, fortalecem o sistema imunológico. A cenoura e a cebola são ricas em antioxidantes, que ajuda a retardar o envelhecimento precoce das células.

Pode parecer difícil manter uma boa alimentação, entretanto, não desanime. É tudo uma questão de hábito e persistência. Avalie a qualidade dos seus pratos. Ter uma alimentação saudável não é ter uma dieta restritiva, pelo contrário. A verdadeira chave para um bom cardápio é a variedade.

Sono de qualidade

O sono é essencial para repor as energias do dia e um dos segredos para a longevidade. Então, uma má qualidade de sono pode estar relacionada com insatisfações com a saúde.

O ideal é, pelo menos, 7 horas e meia de sono por dia.

Deixe o sedentarismo de lado

Sem dúvidas, as atividades físicas trazem diversos benefícios para a saúde do organismo, disposição e energia. Dessa forma, deixar o sedentarismo de lado é uma das formas de afastar doenças como a obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão.

Não sabe por onde começar? Uma simples caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e essa queda se mantém nas 24 horas subsequentes.

Outro benefício é que durante o exercício o cérebro estimula o nascimento de novos neurônios. Isso melhora as atividades cognitivas, especialmente a memória.

Diminua o tempo gasto sentado

Não é apenas a falta de atividade física que pode diminuir a longevidade, mas também o tempo gasto

sentado.

Isso ocorre porque ao ficarmos frequentemente sentados por muito tempo, o metabolismo se altera e influencia em um colesterol alto e repouso da pressão arterial, que são indicadores da obesidade, problemas cardiovasculares e outras doenças crônicas.

Caso você trabalhe sentado, exercícios simples de alongamento vão possibilitar maior oxigenação e ajudar no reposicionamento do corpo para alcançar o equilíbrio postural.

Telemedicina

A [telemedicina](#), por exemplo, é mais um canal eficiente para levar informação e cuidar da saúde das pessoas. Faz parte do que chamamos de telessaúde e surgiu para oferecer serviços de atendimento, principalmente em situações em que o acesso a médicos e demais profissionais de saúde é prejudicado.

Além de promover o [atendimento remoto](#), esse sistema permite que os diagnósticos sejam mais rápidos, podendo, inclusive, salvar vidas, uma vez que dados de exames podem ser transmitidos em tempo real.

A Conexa Saúde possui a maior plataforma de telehealth do Brasil e atua na prevenção. Um dos objetivos da Conexa é levar a solução da telemedicina para todo o país, democratizando o acesso à saúde.

E aí, gostou das dicas de hoje? Comente quais hábitos você deseja mudar e não deixe de compartilhar esse conteúdo para ajudar outras pessoas a ter uma qualidade de vida!

Cuide hoje do seu amanhã!