

5 dicas para melhorar a qualidade de vida

Pensar em qualidade de vida é ampliar o conceito sobre saúde e valorizar parâmetros além do controle de sintomas, diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida.

Contudo, a definição sobre qualidade de vida considera o contexto ambiental em que cada pessoa está inserida e a subjetividade do ser humano em avaliar o quão boa é a sua existência.

Por isso, continue a leitura e saiba as **5 dicas para melhorar a qualidade de vida** e ter capacidade de viver plenamente.

Conceito de qualidade de vida e saúde

De acordo com a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, a definição de qualidade de vida é a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro de diversos contextos. Por exemplo, cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Dessa forma, é uma definição que contempla a influência da saúde física e psicológica, nível de independência, crenças pessoais e as características inerentes ao meio que a pessoa se encontra.

Portanto, a qualidade de vida é definida como a “satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida diária”.

Contribuição da saúde para a qualidade de vida

Há diversas evidências que mostram a associação essencial entre ter qualidade de vida e uma **boa saúde**. No entanto, a saúde não é o único fator que a influencia, mas que possui importante papel para se ter plenitude na vida.

Confira a seguir, 5 dicas para melhorar a qualidade de vida:

1. Alimentação Adequada e equilibrada

Deve-se evitar excesso de sal, temperos industrializados, frituras. Por outro lado, preferir temperos

naturais, óleos vegetais e sucos naturais.

- **Alimentos de origem vegetal:** são boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias do que os de origem animal;
- **Alimentos de origem animal:** são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos;
- **Vários tipos de grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas e castanhas:** constituem base excelente para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada.

Benefícios da boa alimentação

- Melhora o humor;
- Combate a depressão e os efeitos do estresse;
- Aumenta a energia e diminui o cansaço;
- Melhora a imunidade;
- Previne várias doenças, como câncer, diabetes e hipertensão;
- Retarda o envelhecimento e melhora a circulação.

3. Atividade física regular

De acordo com o artigo: “ [Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS](#)”, a participação da população em **atividade física**, pode melhorar a qualidade de vida.

Os resultados desse estudo apresentou melhorias na condição física, na socialização, capacidade para realização das Atividades de Vida Diária (AVD), redução do estresse, perda de peso, prevenção das doenças relacionadas ao sedentarismo e consequentemente melhor qualidade de vida.

4. Qualidade do sono

Dormir bem melhora a qualidade de vida, alivia o estresse, melhora o humor e repõe as energias para o dia seguinte.

As consequências dos distúrbios do sono são: elevado risco de mortalidade, síndrome metabólica,

diabetes, hipertensão, doença coronariana e depressão.

Reduzir o estresse e ter boa saúde mental

A **meditação** é um método que vem sendo muito usado, para aliviar a tristeza, raiva e evitar a distração e o estresse. Ou seja, meditar é descansar a mente dos problemas do passado ou do futuro, se concentrando somente nesse momento.

Benefícios da meditação

Para ter um estado de calma e relaxamento, a meditação é uma técnica muito indicada e que apresenta diversos benefícios.

São métodos que envolvem postura e focalização da atenção para atingir tranquilidade e paz interior.

- Controle da ansiedade;
- Alivia o estresse;
- Auxilia no alcance das metas diárias;
- Melhora a concentração;
- Melhora a insônia;
- Melhora o foco;
- Aumenta a produtividade no trabalho ou estudos;
- Melhora o autoconhecimento.

5. Tempo para o lazer

Associado a essas medidas acima, é importante manter um equilíbrio entre a vida profissional e social. Por isso, é importante reservar um tempo para **cuidar da mente e do corpo**, sair com amigos, com a família e se divertir.

Em suma, a OMS, aponta que a saúde é algo mais abrangente do que simplesmente a ausência de doença, é um completo bem estar físico, mental e social. Dessa forma, para ter qualidade de vida é preciso boa saúde, ações de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Já colocou essas dicas em prática no seu cotidiano? Deixa aqui nos comentários!

Também sugerimos que você acompanhe a Conexa no [Instagram](#) e [Facebook](#) para sempre ficar por dentro de outros conteúdos que podem colaborar para sua saúde e bem-estar.

