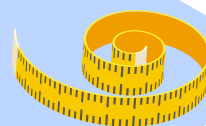


# 20

## ERROS QUE NÃO DEVE COMETER EM 2023 (pela sua saúde)

Prevenir é o melhor remédio, já diz o ditado, especialmente quando se trata do seu bem-estar. Muitas vezes, por desconhecimento ou por entrarmos em piloto automático com a rotina do dia a dia, não nos damos conta de que alguns dos nossos hábitos podem ser prejudiciais para a saúde. Com a ajuda de um médico de Medicina Geral e Familiar, uma médica ginecologista-obstetra, um *personal trainer*, um nutricionista e um psicólogo, revelamos os erros que podem desequilibrar o seu organismo e que deve evitar neste novo ano.

POR CARLA MATEUS



### COLABORAÇÃO



DR. FERNANDO  
LIMA MAGALHÃES  
Psicólogo clínico  
e psicoterapeuta  
[fernandomagalhaes.pt](mailto:fernandomagalhaes.pt)



DR. JOÃO CARLOS  
RAMOS  
Médico especialista em  
Medicina Geral e Familiar



DR. JOÃO RODRIGUES  
Nutricionista e autor  
do blogue  
[mundodanutricao.com](http://mundodanutricao.com)



DRA. MARCELA FORJAZ  
Médica ginecologista-  
obstetra



PAULO AH QUIN  
Regional *Master Trainer*  
no Holmes Place

# CORRIJA VELHOS HÁBITOS E CUIDE DA SAÚDE



O início do ano é a altura de traçar novas metas e objetivos. Muitos passam pela adoção de novos hábitos que permitem corrigir erros de comportamento e melhorar o bem-estar, seja físico, mental ou emocional. Embora a chegada de um novo ano signifique um recomeço e uma oportunidade de mudar, não quer dizer que seja a melhor altura para adotar novos hábitos. Para o psicólogo Fernando Lima Magalhães, «o mais importante é decidir uma data o mais rápido possível e ser persistente para prosseguir com os pequenos passos que levam à mudança pretendida». Até porque «é muito mais relevante tolerar o desconforto da mudança, progredir por pequenos passos imperfeitos e manter-se no caminho desejado do que a "data" em si».

## METAS REALISTAS E DE CURTO PRAZO

Tente perceber as áreas que pretende mudar e defina metas realistas, atingíveis

e de curto prazo. Durante este processo, «pode ser importante falar com especialistas (médicos, psicólogos ou nutricionistas) para ter uma avaliação e uma noção da realidade e do que é preciso mudar», sugere o psicólogo, acrescentando que uma avaliação psicológica e/ou médica permite a tomada de consciência dos erros cometidos e a definição de objetivos de forma mais eficaz.

## ERRO N.º 1 NÃO FAZER PREVENÇÃO

Não alterar os estilos de vida, como parar de fumar, não fazer exercício físico ou deixar de ingerir muito sal, e não realizar as rotinas



### METAS REALISTAS

Tente perceber as áreas que pretende mudar e defina metas realistas, atingíveis e de curto prazo. Fale com especialistas para ter uma noção da realidade e do que precisa de mudar

e os rastreios e médicos nas devidas alturas pode ser sinónimo de doença ou preocupação no futuro, como explica o médico João Carlos Ramos.

### → O que deve mudar

Ser examinado regularmente pelo seu médico e fazer os exames de saúde de rotina é indispensável para garantir uma vida saudável, independentemente do género ou da idade. «Deve cumprir o plano proposto pelo seu médico assistente e tentar adotar estilos de vida mais saudáveis.»

### → O que tem a ganhar

«Essas mudanças podem fazer a diferença no tratamento mais adequado a prescrever, melhorar a qualidade de vida e aumentar a esperança média de vida.»

## ANO NOVO: PASSE DA TEORIA À PRÁTICA

A correção ou aquisição de novos hábitos é um processo difícil, complexo e que exige motivação e persistência. Com a ajuda do psicólogo Fernando Lima Magalhães, descubra três passos para passar da teoria à prática.

- 1. Defina objetivos smart:** claros, específicos, realistas e delimitados no tempo.
- 2. Escreva as metas num quadro, com três colunas:** na primeira, coloque os objetivos de curto prazo (como perder 3 kg em seis semanas ou sentir-se mais feliz nos próximos três meses); na segunda, aponte os pensamentos e atitudes a mudar (como um plano de alimentação ou pensamentos a relembrar); e, na seguinte, as ações a tomar (onde, como e com quem as concretizar).
- 3. Avalie os resultados** e perceba os obstáculos com que se depara, semana a semana.

## ERRO N.º 2 AUTOMEDICAR-SE

Quem nunca teve uma dor de garganta ou uma constipação e seguiu os conselhos de um conhecido para tratá-la em vez de recorrer a um médico? O problema é que «o que é indicado para um amigo, familiar ou vizinho pode estar contraindicado para si e ser demasiado perigoso para arriscar.»

### → Porque é um erro

A automedicação traz vários riscos. «A toma de medicação é algo individual, que envolve a análise de risco/benefício e que tem em conta as características e doenças do indivíduo, pelo que pode ser fatal tomar algum medicamento sem que tenha sido prescrito para nós.»

### → O que deve mudar

«Não se automedique», sublinha o especialista. Quando estiver doente, «valide junto do profissional de saúde qual a necessidade e o tipo de medicação que deve tomar.»

## ERRO N.º 3 NÃO OUVIR OS SINAIS DO CORPO

Muitas vezes, o corpo emite sinais que podem servir de alerta para a saúde, mas nem sempre lhes damos atenção. «É essencial respeitar e saber "ouvir"

o corpo», salienta João Carlos Ramos.

### → Porque é um erro

«Mais vale pecar por excesso do que esperar que uma doença mais aguda se instale, como uma infeção urinária não tratada que evolui para pielonefrite (infeção do rim).»

### → O que deve mudar

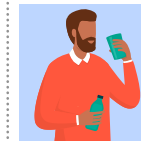
Escute o seu corpo, percebendo qualquer mudança, seja uma dor, a falta ou aumento do apetite, ou as emoções que está a sentir. «Quando tiver alguma preocupação ou sintoma, procure ajuda e opinião com um profissional de saúde ou informação útil nos sites da Direção-Geral da Saúde (DGS) ou do Sistema Nacional de Saúde (SNS).»

## ERRO N.º 4 TOMAR ANTIBIÓTICO PARA TRATAR DOENÇAS VIRAIS

Sabia que as infeções causadas por vírus, como gripes e constipações, não devem ser tratadas com antibióticos? «A maior parte dos sintomas e doenças agudas, numa primeira fase, não precisam e até podem ser prejudiciais, caso se trate de uma "virose", muito comum nesta época (outono-inverno).»

### → Porque é um erro

Ao serem usados indevidamente, «os antibióticos não vão



### OIÇA O SEU CORPO

Vai tornar-se «mais saudável e praticar uma medicina mais preventiva e não tanto curativa», indica João Carlos Ramos

tratar os vírus», além de «contribuírem, de forma negativa, para o aumento da resistência à sua ação, uma questão de saúde pública e global.»

### → O que deve mudar

Não deve automedicar-se e apenas «deve tomar antibiótico quando estiver indicado pelo médico, pelo que não deve pressionar os farmacêuticos para os obter sem receita médica.»

## ERRO N.º 5 POLIMEDICAÇÃO

A toma simultânea de diversos medicamentos para tratar diferentes patologias pode ser um erro para a sua saúde.

### → Porque é um erro

Embora muitas vezes seja necessária, a polimedicação gera vários riscos, podendo «contribuir para insuficiência de alguns órgãos e até ser fatal.»

### → O que deve mudar

É necessário reforçar comportamentos que contribuam para uma utilização correta, segura e efetiva dos medicamentos. É importante «confirmar com o seu médico se não tem medicação "duplicada" ou muito parecida e perguntar quais os medicamentos que já pode preterir ou suspender, ainda mais agora em tempos de crise.»



### TOMA MUITOS FÁRMACOS?

A polimedicação pode ter riscos, em particular para os idosos, pois «há muitos que fazem medicação há demasiado tempo, sem que ninguém os tenha posto em causa», diz João Carlos Ramos



# SAÚDE FEMININA E EXERCÍCIO FÍSICO

## ERRO N.º 6 NÃO PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO

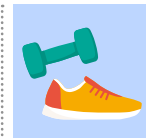
Embora seja um erro com impacto na saúde de todos, por ser um fator de risco para a doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro, o sedentarismo na mulher «é ainda mais relevante ao aumentar o risco de osteoporose», afirma a médica ginecologista-obstetra Marcela Forjaz.

→ **O que deve mudar** «Comprometa-se em cumprir um programa exequível e passar de imediato à ação», diz. Comece com uma caminhada e vá evoluindo para outras modalidades. «Há possibilidades mais ou menos atrativas, com mais ou menos intensidade, mas todas válidas para benefícios do corpo e mente.»

→ **O que tem a ganhar** A prática regular de atividade física tem múltiplos benefícios, desde ajudar a prevenir o excesso de peso e a obesidade, bem como a hipertensão arterial, até melhorar os níveis do

## ERRO N.º 7 NÃO FAZER RASTREIO DO CANCRO DA MAMA

Estes rastreios têm contribuído para a deteção precoce de muitos casos deste tipo de cancro e para o aumento da sobrevivência à doença. Ainda assim, há quem não faça este procedimento, que «passa por uma mamografia e eventual ecografia mamária, com uma periodicidade determinada pela idade e história clínica da mulher. Não realizar um exame tão simples, inócuo, que não inclui cuidados prévios e que pode salvar vidas é um erro injustificável.»



## TREINO PERSONALIZADO

«A longo prazo, esta estratégia leva a uma menor incidência de lesões, melhor performance, melhor qualidade de vida, maior adesão ao exercício e uma mentalidade positiva em relação ao desporto e atividade física», explica o *personal trainer*

o programa de rastreio que lhe for proposto.»

→ **O que tem a ganhar** Além da tranquilidade de se saber vigiada, o rastreio do cancro da mama permite «detetar cancros em fase inicial, condicionando um melhor prognóstico, ou seja, maior sobrevida, cirurgias menos mutilantes, tratamentos menos agressivos e com menor impacto físico e psicológico.»

## ERRO N.º 8 NÃO PLANEAR A FERTILIDADE

O planeamento da fertilidade não passa apenas por evitar uma gravidez não desejada num determinado momento. «Inclui o acesso a informação, a métodos de contraceção eficazes e seguros, bem como a serviços de saúde que contribuam para a vivência da sexualidade de forma segura e saudável ou que possibilitem a preservação da fertilidade.»

→ **O que deve mudar** «Faça a sua vigilância regularmente e converse de forma aberta e franca com o seu médico. Não tenha receio de falar dos seus projetos e receios, e questioná-lo sobre se deverá ou não preservar a sua fertilidade, antes que seja tarde.»

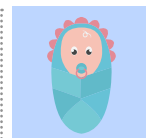
→ **O que tem a ganhar** Se tiver a consciência do que se passa biologicamente com a sua fertilidade, terá um maior controlo sobre o seu corpo e a sua vida, «podendo protelar a maternidade para quando quiser, não se deixando afetar por eventuais pressões sociais e familiares.»

## ERRO N.º 9 SÓ IR AO GINÁSIO PARA PARTILHAR NAS REDES SOCIAIS

As redes sociais trouxeram vários benefícios, mas também passámos a sofrer de ansiedade resultante da necessidade de obter gostos, da procura incessante do físico perfeito ou da melhor fotografia. Paulo Ah Quin, *personal trainer*, confessa que «é frequente ver “pseudoatletas” no ginásio, mais preocupados com a colocação do telemóvel para capturar a sua imagem do que com a sua capacidade técnica ou progressão e performance.»

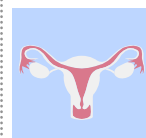
→ **O que deve mudar** «Uma solução é deixar o telemóvel no cacifo. Treinar com o único propósito de ser melhor, aprender com o movimento, sentir o próprio corpo e desafiar os limites.»

→ **O que tem a ganhar** O resultado do treino será mais



## FERTILIDADE

«A mulher está no auge da fertilidade na terceira década de vida, diminuindo cerca de 50 por cento por volta dos 35 anos e 90 por cento depois dos 40», indica a médica ginecologista-obstetra Marcela Forjaz



## RESERVA OVÁRICA

Além desta diminuir com a idade, «a própria capacidade de formar mensalmente óvulos maduros e saudáveis também decresce, aumentando ainda a probabilidade de o óvulo ter alterações genéticas», lembra Marcela Forjaz

visível e terá uma melhor perceção do seu corpo. Além disso, a longo prazo, este hábito irá permitir «a evolução do treino, alcançar novos patamares de performance e ser psicologicamente mais forte.»

## ERRO N.º 10 FAZER O TREINO ALHEIO

Copiar exercícios de outras pessoas só porque gostaria de ter um corpo idêntico não trará os resultados desejados. «Cada pessoa tem características únicas, como o passado desportivo, historial de lesões, condições clínicas, além de uma consciência corporal ou condição física inicial», aponta Paulo Ah Quin. «Estas características tornam a escolha dos exercícios e as suas variantes específicas para cada caso.»

→ **O que deve mudar** «Quando começar a sua atividade, é importante que faça algo adaptado a si. Não siga *influencers* só porque parecem “em forma”. Consulte um *personal trainer* que seja capaz de adaptar os exercícios para si.»

→ **O que tem a ganhar** Um treino personalizado ajuda a desenvolver as capacidades individuais mais rapidamente,



## ACABE COM AS DESCULPAS. FIQUE-SE NAS SOLUÇÕES

Mudar hábitos requer força de vontade e uma grande dose de motivação. O *personal trainer* Paulo Ah Quin revela como evitar desculpas que podem obstruir o desejo de tornar o exercício físico uma atividade regular em 2023.

**Desculpa** Não sei a que horas saio do trabalho.

**Solução** Treine antes do trabalho.

**Desculpa** Não gosto de treinar sozinho.

**Solução** Desafie um amigo.

**Desculpa** Tenho muitas tarefas durante o dia e não consigo encaixar a hora do treino.

**Solução** Agende com antecedência o treino como se fosse a reunião mais importante do dia. Priorize-se.

respeitando a condição física e as características pessoais. Além disso, «é mais motivador e estimulante porque alcança os resultados pretendidos com maior sensação de autoeficácia e com menos percalços».

# DESAFIOS NUTRICIONAIS



## ERRO N.º 11 ELIMINAR OS LACTICÍNIOS POIS FAZEM MAL À SAÚDE

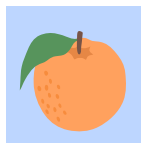
Embora sejam vistos como inimigos por algumas pessoas, «os lacticínios são uma classe de alimentos muito interessantes do ponto de vista nutricional», constata o nutricionista João Rodrigues, que destaca «o seu papel enquanto fonte de proteína, cálcio e várias outras vitaminas e minerais». Como tal, «eliminá-los da alimentação sem os substituir de forma adequada pode levar ao empobrecimento nutricional das refeições nas quais seriam ingeridos».

### → O que deve mudar

«Mantenha a ingestão de lacticínios ou substitua-os de forma adequada», indica. Para tal, procure «informação fidedigna e atualizada acerca dos potenciais benefícios que a ingestão de lacticínios tem para a saúde, de forma a ser possível perceber porque é que, na maioria dos casos, não há razão para deixarem de ser consumidos».

### → O que tem a ganhar

Além de garantirem «um



### VALOR MÁXIMO

«É importante perceber que, para a maioria das vitaminas e minerais, existe um valor máximo de ingestão que, quando excedido, pode originar consequências negativas para o consumidor», indica o nutricionista João Rodrigues

melhor aporte de proteína e cálcio ao longo do dia, com benefícios para a saúde global e, em particular, para a saúde dos ossos», contribuem «para uma melhor gestão do apetite».

## ERRO N.º 12 JULGAR QUE OS SUPLEMENTOS NÃO TÊM RISCOS

Estes podem ser um aliado importante quando, por algum motivo, não se consegue ter uma ingestão adequada de um ou mais

nutrientes, mas não estão isentos de riscos. «Na maioria das vezes, a sua utilização não é necessária, desde que se adote uma alimentação variada e equilibrada», diz João Rodrigues.

### → O que deve mudar

«Melhorar a alimentação de modo a fornecer todos os nutrientes necessários para o correto funcionamento do corpo», aconselha João Rodrigues.

### → O que tem a ganhar

A par das vantagens económicas, pois em muitos casos não é necessário gastar dinheiro em suplementos, vai passar a comer melhor, o que se vai refletir «numa

## PERDER PESO: 3 ERROS A EVITAR

Durante o processo de emagrecimento podem cometer-se erros que dificultam a perda de peso. O nutricionista João Rodrigues ajuda a identificá-los.



### ◆ Dietas demasiado restritivas

«Diminuir de forma brusca o que come com o objetivo de consumir a menor quantidade de calorias é uma má estratégia. Além de potenciar o aparecimento de carências nutricionais, não é sustentável a médio/longo prazo.»



### ◆ Eliminar os hidratos de carbono

Num processo de perda de peso «deve ingerir menos calorias do que as que gasta, o que significa que há margem para continuar a consumir este tipo de alimentos, gerindo as quantidades ingeridas».

melhoria do estado de saúde e na diminuição do risco de aparecimento de várias doenças».

## ERRO N.º 13 ACREDITAR QUE AS DIETAS RESULTAM COM QUALQUER UM

«Uma estratégia de emagrecimento que resulta com uma pessoa não significa que irá resultar com outra, pois, além de poder não surtir o resultado pretendido, pode ter efeitos negativos na saúde física e mental», sublinha João Rodrigues.

### → O que deve mudar

«Não caia no erro de copiar o que outra pessoa está a fazer sem ter a certeza de que é aplicável no seu caso, e não compare

os resultados obtidos ou a velocidade com que se emagrece». Perder peso com sucesso implica um plano de emagrecimento individualizado que vá ao encontro dos objetivos, rotinas e preferências de cada um e o seguimento de um especialista.»

### → O que tem a ganhar

«A probabilidade de atingir o objetivo desejado é mais elevada, sem se comprometer o estado de saúde global de cada um.»

## ERRO N.º 14 PENSAR QUE HÁ ALIMENTOS QUE CURAM DOENÇAS

A alimentação tem um papel fundamental na promoção da saúde, podendo melhorar o prognóstico associado a certas doenças. Mas «não tem um papel curativo, o que significa que a alimentação não substitui a necessidade de realizar tratamentos quando prescritos», salienta João Rodrigues.

### → O que deve fazer

Siga as indicações médicas e nutricionais. «Os profissionais de saúde devem trabalhar num contexto multidisciplinar, no qual os tratamentos devem ser comunicados ao profissional de nutrição, e a forma como nos alimentamos deve ser

comunicada ao médico assistente.»

### → O que tem a ganhar

«A probabilidade de se resolver um problema de saúde aumenta se se efetuarem os tratamentos prescritos de forma correta.»

## ERRO N.º 15 TREINAR PARA COMER MAIS

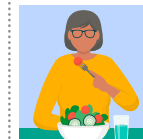
O treino foi duro e sente que precisa de recarregar as energias? É normal. Porém, cuidado para "não deitar por terra" tudo o que construiu. «Como treinamos, é frequente pensar que podemos acrescentar extras à alimentação e quase sempre isso significa acrescentar muito mais calorias do que as que foram gastas», explica João Rodrigues.

### → O que deve fazer

«Reconhecer o papel individual da alimentação e da prática de exercício físico como a base para uma vida mais saudável. Perceber que a sensação de cansaço não surge de um maior gasto calórico, mas como consequência de um esforço maior a que sujeitamos os músculos.»

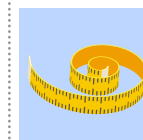
### → O que tem a ganhar

Vai sentir-se melhor fisicamente, mais confortável e ser mais eficaz na gestão do peso e/ou da composição corporal.



### CADA PESSOA É ÚNICA

e tem necessidades específicas de nutrientes, de acordo com as suas características individuais. A mesma pessoa pode mudar de necessidades ao longo da sua vida



### PERDER PESO COM SUCESSO

implica um plano de emagrecimento individualizado, «que vá ao encontro dos objetivos, rotinas e preferências de cada um, e o seguimento de um especialista», explica João Rodrigues

# SAÚDE EMOCIONAL



## ERRO N.º 16 DEIXAR DE CONVIVER COM AMIGOS E FAMÍLIA

A conexão social real é talvez o fator mais importante para uma boa saúde mental. Como tal, adiar ou desleixar-se das relações sociais com amigos e familiares porque "não há vontade" é um erro pois «a solidão indesejada afeta a saúde mental e física», revela Fernando Lima Magalhães.

→ **O que deve fazer**  
«Mantenha hábitos de encontros regulares com pessoas de quem goste, mesmo que ao início não sinta vontade», recomenda o psicólogo. Para tal, «substitua metade do tempo gasto nas redes sociais por contactos reais e envolva-se em atividades que lhe agradem, onde pode conhecer pessoas com interesses semelhantes.»  
→ **O que tem a ganhar**  
«Ânimo, empatia e satisfação com a vida.»

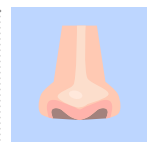
## ERRO N.º 17 LEVAR A SÉRIO TUDO O QUE PENSA

Por vezes, o que pensa ou sente é tão vívido ou forte que parece real. No entanto, Fernando Lima Magalhães explica que «muito do que pensamos é apenas imaginação sobre coisas que nunca acontecem e, se ruminamos demasiado, o risco de ansiedade e depressão aumenta.»

→ **O que deve fazer**  
Tente ver os pensamentos com algum distanciamento, dizendo "cá está a minha mente a pregar-me uma partida" ou "isto é um pensamento; não é um facto". «Quando se der conta de que está a ruminar, procure envolver-se em alguma tarefa que obrigue a sair da sua mente e a entrar na vida real, como observar a Natureza ou cantar.»  
→ **O que tem a ganhar**  
«Mais serenidade e leveza, pois não fica preso ao próprio pensamento, que tende a ser negativo.»

## ERRO N.º 18 ACREDITAR QUE EMOÇÕES FORTES SÃO "VERDADEIRAS"

Muito do que sente não deve ser levado a sério. Se for



### FAÇA ASSIM

«Quando perceber que as emoções, como ansiedade e raiva, são excessivas inspire e expire pelo nariz, lenta e pausadamente, em ciclos de oito segundos», indica Fernando Lima Magalhães



### SUBSTITUA

metade do tempo gasto nas redes sociais por «contactos reais e envolva-se em atividades que lhe agradem, onde pode conhecer pessoas com interesses semelhantes», aconselha Fernando Lima Magalhães

exagerado e prolongado, o stresse prejudica a saúde física e retira o prazer da vida, pelo que deve encontrar formas de o ultrapassar. «Olhar para as emoções como sinais, e não como verdades absolutas» vai ajudar a interpretar o que sente.

→ **O que deve fazer**  
«Saiba abrandar ou parar quando sente que está demasiado acelerado ou quando tudo parece "urgente" e viva o presente em vez de estar obcecado com as emoções», indica Fernando Lima Magalhães.

→ **O que tem a ganhar**  
Irá «conseguir sentir mais prazer em cada dia e prevenir doenças ligadas ao stresse.»

## ERRO N.º 19 SER UMA PESSOA NEGATIVA

Os pensamentos negativos são como intrusos que chegam sem dar conta, lançando-o numa onda de stresse e ansiedade. Prestar mais atenção ao lado negativo do que ao positivo «é um erro porque enviesa uma leitura mais justa da realidade e impede de valorizar o lado bom da vida, podendo levar à depressão», justifica Fernando Lima Magalhães.

→ **O que deve fazer**  
«Uma vez por semana escreva três coisas boas que



aconteceram e o que aprendeu com as menos boas. Aponte três aspetos pelos quais está grato e evite comparar-se aos outros. Não veja mais de 20 minutos de notícias negativas por dia e procure ver programas positivos. Evite generalizar ("tudo vai mal") e tente ver as situações de forma mais ponderada.»  
→ **O que tem a ganhar**  
«Mais satisfação e otimismo com a vida.»

## ERRO N.º 20 NÃO USUFRUIR DE MOMENTOS DE PRAZER

Na correria do dia a dia é fácil esquecer-se de cuidar

de si e de fazer o que lhe dá mais prazer. Segundo Fernando Lima Magalhães, «quando se está em stresse, os momentos bons são sempre adiados. Além disso, o ser humano tem o hábito de esperar que a vida esteja "perfeita" para desfrutar dela. O problema é que «a vida nunca estará "perfeita", pois ela é um processo.»  
→ **O que deve fazer**  
«Usufrua assim que puder das atividades que lhe dão satisfação e prazer



### APONTE NA AGENDA

o que gostava de fazer e «mantenha uma lista de planos que gostaria de realizar, como uma viagem», indica Fernando Lima Magalhães

sustentável», indica o psicólogo. «Programa na agenda o que gostava de fazer e mantenha uma lista de planos que gostaria de realizar, como uma viagem ou aprender a tocar piano.»  
→ **O que tem a ganhar**  
«Humor positivo, emoções agradáveis e sentido para a vida.»

## CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Não cuidar ou ignorar a saúde mental é um dos grandes erros que podem prejudicar a saúde. O psicólogo clínico Fernando Lima Magalhães aponta estratégias para pôr já em prática.



◆ **Descanse**  
O sono é um importante regulador emocional. Dormir adequadamente, pelo tempo necessário, e saber relaxar é indispensável para se sentir bem emocionalmente.



◆ **Fomente boas relações sociais**  
«Manter, desenvolver ou aprender a criar boas relações sociais e de amizade é o fator mais importante para uma vida feliz.»



◆ **Evite pensamentos negativos**  
«Manter um pensamento otimista e construtivo ajuda a prosseguir com os objetivos, a levar uma vida mais calma, sem entrar nos dramas mentais da ansiedade.»



◆ **Ter atividades de prazer sustentável**  
Alimente atividades, como *hobbies* e passatempos, que permitam expressar as forças de carácter, como bondade, criatividade e humanidade.



◆ **Encontre um propósito de vida**  
Descubra o que o preenche, apaixonava e dá sentido à vida.