

Estilo de

# *Vida Saudável*





## *Uma vida para aprender*

Estilo de vida é um conceito amplo. Tem a ver com a forma como vivemos e, portanto, com as escolhas que fazemos. O estilo de vida está ligado ao equilíbrio entre corpo, espírito e mente, e a relação deste conjunto com o ambiente que nos cerca. Portanto, inclui a saúde, as relações de trabalho, as questões familiares, os hábitos, os amigos e nossa atitude no dia-a-dia. Estilo de vida, para dizer pouco, é a forma como nos relacionamos conosco, com os outros e com a vida. Dependendo das nossas escolhas, essa relação pode ser muito boa. Ou não.

Estilo de vida tem muito a ver com o corpo, e isso é importante porque estamos vivendo cada vez mais. No Brasil da década de 1940, por exemplo, a expectativa de vida era de pouco mais de 38 anos. Mas graças aos avanços científicos e das técnicas médicas, às melhorias nas condições de saúde e higiene, e à conscientização ecológica, neste início de século o brasileiro vive, em média, mais de 70 anos.

Mas estilo de vida também tem a ver com a mente. A conhecida frase “mente sã, corpo sã” nos lembra um ensinamento cada vez mais aceito pelas culturas do Ocidente (os orientais já praticam isso há milênios), que uma mente saudável é uma ajuda poderosa para manter um corpo saudável. É por isso que atitudes como positivismo, solidariedade, paciência, tolerância e amizade nos ajudam a ir em frente e ter sucesso.

Juntos, corpo e mente equilibrados são fundamentais para a nossa felicidade. Confira nas próximas páginas como você pode tirar o melhor dos dois, contribuindo assim para viver muito e, mais importante, viver bem.

# Corpo são

## Alimentação

O mesmo progresso que tem permitido à humanidade viver mais, está fazendo com que ela viva mais depressa. Essa correria reflete-se em muitos aspectos da nossa vida e, de maneira especial, na alimentação. Consumindo sem cuidado, podemos criar hábitos alimentares ruins e problemas de saúde, incluindo a obesidade (excesso de peso), que por sua vez abre as portas para várias doenças como hipertensão arterial, problemas do coração, rins e vesícula, derrame e diabetes. A questão vai além: a atividade física pode combater o excesso de calorias mas, mesmo assim, a gordura ingerida em excesso pode aumentar o colesterol. Por isso, comer bem é viver mais, e melhor.

- Capriche no café-da-manhã, que deve ser a refeição mais importante do dia.
- Coma muitas frutas e verduras. Elas contêm fibras e vitaminas que ajudam no funcionamento do organismo e promovem o emagrecimento.
- Mastigue bem, já que o seu estômago não tem dentes. Quanto mais você mastigar, melhor será a digestão e o aproveitamento dos nutrientes.
- Coma menos, e mais vezes. Isso facilita a digestão e lhe permite aguardar a próxima refeição com menos apetite. O organismo alimentado regularmente não precisa fazer grandes reservas de energia e acumula menos gordura.
- Evite o consumo excessivo de frituras e gorduras como óleo, margarina ou manteiga. Prefira carnes magras grelhadas ou cozidas que diminuem o colesterol.
- Evite o excesso de açúcar. Prefira os doces e sobremesas do tipo light e coma porções pequenas.



- Dê preferência aos temperos naturais e evite o excesso de sal.
- Procure a orientação de um médico ou nutricionista para a obtenção de uma dieta equilibrada e específica para as suas necessidades.
- Tome muita água e sucos. Além de reidratar, eles são saborosos e contêm nutrientes importantes. Não confie na sede: mantenha uma garrafa no seu local de trabalho. Saiba mais o que as bebidas podem fazer de bom para seu organismo visitando [www.thebeverageinstitute.org/pt\\_BR/](http://www.thebeverageinstitute.org/pt_BR/).
- Aprenda a ler os rótulos dos alimentos. E procure se lembrar que, embora certos alimentos e bebidas sejam mais calóricos, eles também podem conter nutrientes importantes.
- Não adote dietas radicais. Quanto mais penosa for a dieta, mais depressa você desistirá.
- Procure comer sempre acompanhado. Isso aumentará o tempo da refeição e a deixará mais divertida. Você ficará mais calmo e a digestão será melhor.



## Atividade física

Oferecendo o conforto e a praticidade de equipamentos como automóveis, telefones sem fio e controles-remotos, a vida moderna nos faz sedentários, e isso é ruim para a saúde. Em associação com uma alimentação adequada, a atividade física é uma contribuição essencial e poderosa para uma vida saudável e feliz. Exercícios físicos combinados com a ingestão de cálcio (presente em derivados de leite, por exemplo), combatem a osteoporose. Além disso, eles aumentam a capacidade pulmonar e cardíaca, a massa e a força dos músculos (que protegem o esqueleto), a produção de hormônios como a endorfina (aquele anestésico natural que dá um “cansaço gostoso” e uma boa noite de sono) e são uma formidável maneira de queimar as calorias extras. Ou seja, a atividade física regular, mas não exagerada, é uma forma de controlarmos o peso sem nos privar totalmente de alimentos mais calóricos, que normalmente são muito saborosos. Além disso...

- Antes de iniciar qualquer atividade física, consulte um médico ou professor de educação física.
- Escolha exercícios dos quais você realmente goste. Com prazer e satisfação, a chance de você desistir será menor.
- Selecione horários compatíveis com o seu estilo de vida e, se possível, incorpore as atividades ao seu dia-a-dia, ou seja, vá a pé ao trabalho e suba escadas um andar ou desça dois em vez de usar o elevador.
- Procure fazer atividades físicas com amigos e/ou com a família.
- Assuma os exercícios progressivamente: alguns minutos no primeiro dia, um pouco mais no segundo, e assim por diante.
- Incentive seus filhos presenteando-os com bolas, bicicletas, cordas de pular. Acompanhe-os a parques e clubes, onde todos possam correr e brincar, e estimule-os participando também das atividades.
- Descanse. O excesso de exercícios e outras atividades é tão ruim quanto a sua falta. Procure ter boas noites de sono e, no dia-a-dia, não vá além do seu limite.

## Medicina preventiva

O estilo de vida é o principal fator de risco de morte devido a câncer e problemas cardíacos. Entretanto, mesmo adotando boas práticas de alimentação e atividade física, devemos lembrar que a prevenção é tida como a mais importante prática médica. Assim, devemos visitar o profissional de saúde regularmente (médico, dentista e outros), realizar exames periódicos de acordo com cada faixa de idade e não atrasar tratamentos para doenças que porventura venham a ser descobertas nesses exames. Como profissional e conhecendo seu histórico ele indicará sempre o melhor caminho para a preservação da saúde.

- **No verão:** Proteja-se do sol evitando o período da 11 às 16 horas, passe protetor solar nas partes expostas (mesmo na sombra), use boné ou chapéu, dê preferência a roupas leves, claras e de algodão, e procure ingerir líquidos regularmente.
- **No inverno:** Atenção com as doenças respiratórias, como gripes, resfriados, crises de asma, bronquite e pneumonia, que afetam principalmente as crianças e idosos. Alguns cuidados simples podem evitá-las como agasalhar-se de acordo com a temperatura, lavar as mãos frequentemente, reforçar a ingestão de frutas ricas em vitamina C, usar panos umedecidos e evitar espanadores ou vassouras para a limpeza da casa, evitar o contato direto com pessoas que estejam espirrando ou tossindo.
- **Terceira Idade:** A qualidade de vida na velhice depende muito mais do estilo de vida de cada indivíduo do que de fatores genéticos. A prática de hábitos saudáveis, desde a infância, aumenta a possibilidade de se chegar a velhice com mais disposição. Mas nunca é tarde para começar. Os geriatras advertem que a correção de hábitos errados, mesmo a partir dos 40 anos, pode favorecer um envelhecimento saudável.
- **DST:** As conseqüências das doenças sexualmente transmissíveis, como a AIDS, já são bastante conhecidas. Não arrisque, proteja-se!
- **Drogas:** Não utilize remédios sem orientação médica e não consuma substâncias tóxicas.
- **Dentes:** Escove os dentes sempre após as refeições e antes de dormir.



iofoto/iStock



## *Mente sã*

A frase “mente sã, corpo são” é parte de um conhecimento milenar que associa corpo e mente como partes do complexo sistema que é o ser humano. Esse aprendizado, vindo das culturas do oriente, faz parte de uma boa prática de vida saudável. Em outras palavras, é tão importante cuidar das questões emocionais, intelectuais e do espírito quanto cuidar do corpo. E isso está ao alcance de todos. Veja como:

- Valorize as relações com a família e reserve um bom tempo da sua vida para passar com ela, que é uma fonte única de apoio, carinho e doação.
- Procure fazer e manter amigos. Assim como a família, eles são referência, companheiros para celebrar os bons momentos e apoio nos momentos mais difíceis. Bons amigos fazem você crescer.
- Procure ser positivo em relação à vida. Praticadas sempre, atitudes como flexibilidade, amor, respeito, tolerância, paciência, solidariedade, perseverança e bom humor produzem grandes resultados.
- Cultura: alimente sua mente. Procure ler livros, revistas, jornais. Assista filmes, visite exposições. Seja curioso, pergunte, ouça e faça. Este aprendizado enriquece, diverte e faz de você uma pessoa melhor.
- Lazer: Se as obrigações cotidianas encham a sua cabeça, reserve também um tempo para esvaziá-la. O lazer descansa a mente, restaura sua força interior e o prepara para um novo dia ou semana de trabalho.
- Administre o estresse. Ele faz parte do dia-a-dia, mas pode e deve ser controlado.
- Mantenha sua mente em forma adquirindo novas habilidades como aprender a tocar um instrumento musical, uma língua estrangeira, artesanato, pintura e voluntariado.

# O que a FEMSA está fazendo?

A FEMSA valoriza seus colaboradores e acredita que sua segurança e saúde devem estar em primeiro lugar. Por isso, desenvolve e mantém um programa permanente para identificar, avaliar e controlar os riscos relacionados à saúde ocupacional e segurança do trabalho. Esta preocupação está alinhada com os valores da empresa, que incluem **respeito, desenvolvimento integral e excelência de seu pessoal**, e é apenas parte de uma visão humanista que se desdobra em vários programas de desenvolvimento pessoal e bem-estar, voltados aos colaboradores e à comunidade. Confira:



- **Programa Qualidade de Vida:** Ações voltadas para a busca do bem estar como vacinação, fisioterapia na empresa com reeducação postural global (RPG), psicoterapia, ginástica laboral, atividade física em academia na empresa, tratamento de dependência química, entre outros.
- **Programa de Consumo Responsável de Álcool:** Ações de orientação sobre consumo responsável e proibição de venda, consumo e distribuição de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos, para os colaboradores, consumidores e clientes
- **Dia da Família:** Dia de integração para colaboradores e familiares através de atividades culturais e de entretenimento.
- **Acampamento de Jovens:** Oportunidade de entretenimento e desenvolvimento social dos filhos dos colaboradores, através de 3 dias de atividades lúdicas e esportivas.
- **Encontro de Gestantes:** Orientação sobre gestação, parto, e saúde do bebê, dada por profissionais de saúde, destinada a colaboradoras e esposas de colaboradores.
- **Programa Coca-Cola de Valorização do Jovem:** Realizado em escolas públicas, atua sobre jovens com risco de evasão escolar, aumentando sua auto-estima e fortalecendo os laços com a escola e a sociedade.
- **Copa de Esportes:** Evento anual para colaboradores que inclui várias modalidades esportivas.
- **Mulheres de Valor:** Dia de integração entre as esposas dos colaboradores através de atrações artísticas e oficinas.
- **FEMSA no Teatro:** Programa que usa a arte como forma de educação e desenvolvimento para milhares de crianças (7 a 14 anos) que são levadas ao teatro pela primeira vez. As peças apresentadas fazem parte de um programa pedagógico completo, desenvolvido com professores e alunos na sala de aula.
- **Prêmio FEMSA de Teatro Infantil e Jovem:** Criado pela FEMSA, este prêmio reconhece montagens e profissionais que trazem inspiração, arte e cultura para crianças e jovens. É o único do gênero na América Latina.
- **Prato Popular:** Alimentação digna e saudável por preço simbólico para moradores de regiões periféricas de Campo Grande-MS.
- **Praça da Cidadania:** Realizada em parceria com prefeituras dos municípios onde a FEMSA atua, entidades do terceiro setor e voluntários da empresa, este programa oferece à população serviços gratuitos de odontologia, obtenção de documentos, atendimento jurídico, atendimento ao consumidor, exames médicos, conscientização ambiental, estética e saúde da mulher.



O grupo FEMSA – Fomento Económico Mexicano S.A. – está entre os cinco maiores conglomerados empresariais do México. É a maior empresa de bebidas da América Latina, com operações em 9 países e 232 milhões de consumidores.

Fundada em 1890, na cidade de Monterrey, a cervejaria do México, deu origem ao grupo e expandiu suas atividades em diversos ramos de negócio por toda a América Latina, sempre focada na excelência de seus serviços e em constantes inovações de mercado.

Atualmente, o Grupo FEMSA atua nas áreas de cervejas, refrigerantes, logística, embalagens e comércio.

A Coca-Cola FEMSA é o maior fabricante de produtos Coca-Cola da América Latina e o segundo do mundo. No Brasil, produz e distribui os produtos Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, Fanta, Kuat, Kuat Zero, Sprite, Sprite Zero, Taí, Simba, Minute Maid Mais, Kapo, Nestea, Crystal, Aquarius, Schweppes e Burn.

Em 2006, a FEMSA adquiriu o controle das Cervejarias Kaiser Brasil, agora denominada FEMSA Cerveja Brasil. Com um dos portfólios mais completos do mercado, a FEMSA Cerveja Brasil fabrica Kaiser Pilsen, Kaiser Bock, Summer Draft, Gold, Bavaria Pilsen, Bavaria sem Álcool, Bavaria Premium, Heineken, Santa Cerva, Xingu e Sol, além de importar a mexicana Dos Equis.





### Números

- 30 plantas engarrafadoras
- 14 cervejarias
- 13 fábricas de embalagens
- 100 marcas de bebidas
- 695 centros de distribuição
- 232 milhões de consumidores
- 5 mil lojas de conveniência OXXO
- Mais de 99 mil empregados
- US\$ 11,7 bilhões de receita em 2006

Proibida a reprodução total ou parcial desta cartilha sem a autorização expressa da FEMSA Mercosul.  
kac@kaiser.com.br

Títulos anteriores:

Uso responsável da água

Consumo responsável de álcool

Consumo responsável de álcool: um guia para garçons

Meio ambiente, reciclagem e coleta seletiva



A coleção FEMSA Consciência Empresarial é composta por uma série de cartilhas que abordam temas sociais, culturais, ambientais e de saúde, através de uma linguagem simples e objetiva.

As cartilhas da coleção têm como objetivo não somente informar sobre questões relevantes para o desenvolvimento sustentável mas, principalmente, demonstrar e incentivar a prática de pequenas ações capazes de melhorar a vida do indivíduo, da sua comunidade e, conseqüentemente, de todo o planeta.



Próximo título:

Como falar sobre o uso de álcool com seus filhos