

CORPO SÃO, MENTE SÃ

JOGOS PARA A MENTE

Outubro foi o mês da saúde mental e, aqui na Hollard Health, somos todos a favor de lhe dar o apoio de que necessita para ser o mais feliz e saudável possível.

Sabia que tudo o que se passa na sua mente tem um impacto directo na saúde do seu corpo? E que o que se passa no seu corpo tem um impacto directo no que se passa na sua mente? Está tudo interligado!

Então, o que é que podemos fazer **para nos sentirmos melhor no nosso corpo e na nossa mente?** Há duas coisas muito simples que pode fazer todos os dias para melhorar o seu bem-estar mental e, consequentemente, o seu bem-estar geral. Pode **fazer exercício físico e comer bem.**

Mas antes de chegarmos aos passos simples... há alturas em que a intervenção médica é absolutamente necessária e um simples passeio à volta do quarteirão não é suficiente. Se sofre de alguma doença mental, se tem dificuldades emocionais ou se tem problemas de saúde mental – ou se conhece alguém que tenha – há formas de obter ajuda. Entre em contacto connosco se precisar de saber mais sobre o que os seus benefícios incluem a nível de cuidados psiquiátricos.



COMER BEM

Hollard.
health



EXERCÍCIO

EXERCÍCIO

Sabemos que o exercício traz uma série de benefícios: músculos mais fortes, mais energia, controlo de peso e melhor sono. Muitas vezes, a melhoria do estado de espírito é vista apenas como uma vantagem adicional, mas na verdade é um dos componentes mais importantes do exercício.

Quando fazemos exercício, produzimos hormonas que nos ajudam a sentirmo-nos bem. Uma pequena dose de exercício pode melhorar o seu estado de espírito durante várias horas e, mesmo quando não é imediatamente perceptível, se o fizer com regularidade, torna-se cumulativo.

O exercício também tem sido utilizado eficazmente para tratar a ansiedade clínica e até mesmo pessoas que foram internadas no hospital com distúrbios psicológicos.

QUANTO EXERCÍCIO É QUE PRECISO REALMENTE FAZER?

A boa notícia é que precisa de muito menos exercício para se sentir bem do que para perder peso. 15 a 20 minutos de exercício cardiovascular moderado podem fazer uma grande diferença – até mesmo sair à rua e dar um passeio de cinco minutos todos os dias, ou escolher as escadas em vez do elevador. O mais importante é escolher algo de que goste realmente para se sentir bem enquanto o faz. Gosta de dançar? Gosta de estar na água? Gosta de fazer alongamentos e respirar? As aulas de dança, a natação e o ioga podem melhorar a disposição – é só escolher!

ALIMENTOS PARA O ESTADO DE ESPÍRITO

Então, será que aquele hambúrguer que comeu ao almoço pode realmente ter impacto no seu estado de espírito? Resumindo: sim. O que come tem um impacto directo no seu estado de espírito – dê uma olhadela:

Seis alimentos que o podem tornar mais feliz

Cereais integrais: Os cereais integrais são de digestão mais lenta, minimizando assim as hipóteses de picos nos níveis de açúcar no sangue que afectam a disposição e aumentam a inflamação. 3 a 5 porções de cereais como arroz integral, cevada, aveia cortada, milho-miúdo ou quinoa todos os dias.

Ómega 3: As taxas de depressão nos países que consomem maiores quantidades de peixe são mais baixas. Acredita-se que a razão para isso seja o facto de o peixe conter grandes quantidades de ácidos gordos ómega 3 – estas gorduras saudáveis ajudam a desenvolver um tecido cerebral saudável, diminuindo as hipóteses de depressão e ansiedade. Também pode obter estas gorduras saudáveis a partir de sementes de chia, nozes e sementes de linhaça.

Alho e cebola: O alho e a cebola são alimentos prebióticos, que alimentam o microbioma intestinal saudável. Também têm flavanóis que são poderosos anti-inflamatórios, prevenindo o stress oxidativo que tem sido associado à depressão e à ansiedade.

Hortaliças e vegetais crucíferos: As hortalças, como a couve-galega, os espinafres e a couve-chinesa, são ricas em folato, que ajuda a regular a disposição através da serotonina e da dopamina (os químicos do bem-estar). Entretanto, os vegetais crucíferos, como os brócolos, a couve-flor e o repolho, contêm muita fibra, o que contribui para a saúde intestinal, reduzindo a inflamação e a permeabilidade do revestimento intestinal. Isto pode reduzir os sintomas de depressão.

Vitamina D: Existem taxas mais elevadas de depressão em pessoas com deficiência de vitamina D. Obtemos vitamina D através da exposição ao sol (existem formas saudáveis de o fazer) e de alimentos como os ovos, a cavala, os cogumelos e o leite fortificado com vitamina D.

Alimentos fermentados: Estes alimentos contêm pré e probióticos e ajudam a melhorar a saúde intestinal, ajudando a equilibrar as bactérias boas e más. Foi demonstrado que reduzem o cortisol, que diminui os níveis de stress e melhora o bem-estar geral. Os alimentos fermentados incluem o kimchi, o chucrute, os pickles, a kombucha e o kefir.



ONDE COMEÇO?

Comece com pouco. Dê um passeio de cinco minutos de manhã ou à noite, ou tente simplesmente alcançar os dedos dos pés quando se levanta da cama todas as manhãs. Tente adicionar uma colher adicional de legumes ou fibras a cada refeição ou coma uma colher de chá de alimentos fermentados diariamente. São estas pequenas mudanças que acabam por se traduzir em GRANDES benefícios...

A SUA MENTE VAI AGRADECER-LHE!

E diga-nos como correm as coisas. Gostaríamos muito de ouvir notícias suas...

A Equipa da Hollard Health

Hollard.
health

