

## 30 Dicas para viver mais e melhor

Sabe-se que o envelhecimento é um processo biológico que pode ser controlado.

Há uma série de estudos afirmado que um estilo de vida saudável é uma das chaves da longevidade.

Confira as 10 primeiras dicas:

### 1 CASE-SE

Segundo o estudo publicado no *Health Psychology Journal*, dos Estados Unidos, as pessoas que se mantêm em longas e bem-sucedidas uniões tem uma expectativa de vida maior em comparação àquelas que se casam novamente ou terminam a vida divorciadas.

### 2 EXPRESSE SUAS EMOÇÕES.

De acordo com o *Journal of Clinical Psychology*, da Inglaterra, aqueles que manifestam suas emoções por meio de alguma atividade artística, como cantar, escrever e pintar, são mais saudáveis do que as pessoas que não o fazem.

### 3 TENHA HORÁRIOS

Evite a prática de exercícios entre as 11 da manhã e a 1 da tarde. É quando a produção de adrenalina atinge seu pico. O sangue fica mais grosso do que o normal, a pressão arterial sobe e o batimento cardíaco se eleva. Durante essas duas horas, é maior a probabilidade de uma placa de gordura se romper em um vaso, o que pode provocar derrame cerebral ou infarto no coração.

### 4 SEJA SOLIDÁRIO

Segundo estudo publicado na revista *Psychology Science*, dar o apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de morte prematura no idoso.

### 5 PREFIRA AS COMÉDIAS

O riso espontâneo promove a dilatação dos vasos e melhora do fluxo sanguíneo. Também reduz os níveis de adrenalina e cortisol no sangue e aumenta a liberação de endorfinas, hormônios ligados às sensações de bem-estar e prazer.



### 6 USE O FIO DENTAL

De acordo com pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, a inflamação bacteriana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular.

### 7 IMITE OS BRITÂNICOS

Ser pontual é bom, mas beber chá é ainda melhor. De acordo com o jornal *Phytotherapy Research*, o hábito cultivado pelos ingleses pode ajudar no combate à doença de Alzheimer. Estudos indicam também que o consumo de chá reduz os riscos de câncer. O chá verde é o que promete maiores benefícios.

### 8 LARGUE O CIGARRO

Fumantes regulares vivem, em média, dez anos menos do que um não-fumante. Cerca de 90% dos casos de câncer nos pulmões, a neoplasia, que mais mata no Brasil, estão relacionados ao tabagismo.

### 9 TENHA FÉ

Segundo o *International Journal of Psychiatry and Medicine*, ter uma crença forte em algo ajuda a combater o stress e problemas emocionais.

### 10 BEBA COM MODERAÇÃO

Estudos mostram que o consumo diário de até duas taças de vinho deve fazer parte da receita para uma vida longa. Até a cerveja, quando consumida moderadamente, pode trazer benefícios à saúde, apontam pesquisas recentes.



Acompanhe as outras dicas nos próximos Boletins!