



Bem-estar e Saúde

Número 8
7 de maio de 2024

A vida é sempre tão corrida, em função de trabalho, estudo e tantas atividades que realizamos no dia a dia, que, às vezes, nos esquecemos da necessidade de buscar o bem-estar físico, emocional, social e mental. Que tal pensarmos um pouco sobre esse assunto?

INDICAÇÕES DESTA EDIÇÃO

- PARA LER
- CURIOSIDADE
- PARA LER - ARTIGO
- PARA ASSISTIR
- PARA REFLETIR



"Todo dia eu peço a Deus saúde para trabalhar, que me dê sabedoria e coragem para lutar e que eu perdesse, sim, que só vem até a mim aquilo que eu for buscar."

Bráulio Bessa

PARA LER

5 FATOS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

Uma vida ativa oferece benefícios expressivos para a saúde, e não é só a do corpo! Não é novidade que a atividade física é uma grande aliada da nossa saúde física e mental. E, sem dúvida alguma, esse é um fato que vale para qualquer faixa etária. Mas quando falamos do aspecto psicológico, no período da adolescência, as emoções estão ainda mais à flor da pele.

Levando em consideração as vantagens psicossociais de uma vida ativa para a diminuição do estresse, dos sintomas da ansiedade, da depressão, da tensão pré-menstrual (TPM), a melhora do humor, o aumento da autoestima e da sensação de bem-estar, os jovens têm ainda mais motivos para acreditar que manter o corpo em movimento contribui para a melhoria da saúde.

[CLIQUE AQUI E CONTINUE A LEITURA.](#)

CURIOSIDADE

SAÚDE MENTAL DEPENDE DE BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL, DIZ OMS EM DIA MUNDIAL (10 DE OUTUBRO)

Saúde mental é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

No Dia Mundial da Saúde Mental, a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) lembrou que o conceito de saúde vai além da mera ausência de doenças — só é possível ter saúde quando há completo bem-estar físico, mental e social.

Segundo a organização, diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental dos indivíduos; entre eles, rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos.

[CLIQUE AQUI E CONTINUE A LEITURA.](#)

PARA LER - ARTIGO

COMO O USO EXCESSIVO DE TELAS PODE PREJUDICAR A SAÚDE OCULAR

O uso excessivo de telas tem sido cada vez mais frequente. A tecnologia é parte integrante da vida das pessoas, e isso pode ter consequências negativas.

Passar longos períodos em frente à tela do celular, tablet ou computador, por exemplo, pode afetar a saúde mental e física. Estudos mostram que as pessoas que usam telas durante muitas horas têm maior propensão a desenvolver ansiedade, depressão, problemas de sono, além de problemas que podem comprometer a saúde ocular.

[CLIQUE AQUI E CONTINUE A LEITURA.](#)

PARA ASSISTIR



O maior desafio do comportamento humano - Rossandro Klinjey - PodPeople - Ana Beatriz Barbosa
14min14seg - Youtube

[Clique aqui e assista!](#)

PARA OUVIR



Cordéis de Bráulio Bessa nos provocam a refletir sobre saúde mental
2min54seg - Facebook

[Clique aqui e assista!](#)

PARA REFLETIR



A SAÚDE - NILSON BONISEGNA DE DEUS (ÓLEO SOBRE TELA)

Esse é um tema importante para a sociedade. Esperamos que apreciem as informações.

