



Dia da Saúde

Nesse Dia mundial da saúde, enaltecemos a importância do debate sobre a saúde no ambiente de trabalho.

Se você é do tipo que nunca nem pensou em usufruir do exercício da mente, apavorado só de pensar na combinação cheiro de incenso mais música instrumental, tem tudo para mudar de ideia.

Existem técnicas para todos os tipos de perfil: dá para meditar de olho aberto, vendo uma imagem bonita, entoando mantras ou simplesmente em silêncio, num lugar calmo.

A meditação é a ginástica da mente, com a vantagem de que bastam 15 minutos diários para desencadear as mudanças na vida

INSPIRE EXPIRE.....

A meditação é uma das principais técnicas para mantimento de uma boa saúde mental.

E tudo começa com a respiração.

Experimente

A **Mind Fullness**, por exemplo, é uma vertente da meditação, ajuda a descansar em momentos de stress e produz a oxitocina, o hormônio do bem-estar. É aquela sensação de quando o nosso coração se enche de paz e tranquilidade, nos acalmando e fazendo tudo valer a pena, sabe?



Passo 1: Ache um lugar calmo ou use um fone e uma posição confortável (deitado ou sentado) e. Ritme a respiração; inspire (em 5 tempos) expire (5 tempo). Repita.

Passo 2: observe a felicidade na simplicidade do presente (a temperatura da água, um sorriso, uma cachoeira) . Faça desse sentimento a energia boa a fluir na sua meditação.

Passo 3: transmita essa sensação, em pensamento às pessoas mais próximas (família), depois a pessoas mais afastadas (um medico) e depois às pessoas que não goste tanto. Sinta-se feliz onde está e como está.



A alimentação saudável mostrada na pele

O poder nutritivo dos alimentos interfere no corpo humano e garante o bom funcionamento do organismo. Para uma pele saudável e por conseguinte alimentação mais saudável, listamos 3 alimentos fáceis de serem encontrados e consumidos por todo o Brasil, responsáveis pela manutenção dos nutrientes do maior órgão humano, a pele.

Tomate e espinafre - O espinafre tem luteína, que protege a pele dos danos dos raios solares, atuando como um protetor solar natural, e o licopeno do tomate melhora a microcirculação da pele, favorecendo a nutrição celular.

Castanha-do-Pará - Uma castanha-do-pará contém muita quantidade de vitamina E e selênio, que além de manter as células da pele saudáveis, ajuda no rejuvenescimento celular.

Suco de laranja - Esse suco é rico em carotenoides e vitamina C, que mantém a elasticidade da pele e as fibras de colágeno unidas, para uma pele firme.

O poder do bom Hábito

Hábitos são comportamentos que assimilamos através da repetição de uma ação e assim criamos um processo de aprendizado e internalização do conceito. Com o passar do tempo, deixamos de agir de forma consciente e essas ações repetitivas se tornam automáticas e inconscientes.

Se as pessoas estão atentas ao que estão fazendo, podem mudar isso, se assim for necessário, adquirindo hábitos saudáveis. Caso contrário, manterão uma repetição que poderá não ser nem um pouco saudável.

Abdique do elevador, faça ginástica laboral, exercite, tanto o corpo quanto a mente.

Conheça mais hábitos saudáveis, a **Feira de saúde AGU** acontece do dia 4 a 6 de maio, em Brasília, sedes 1 e 2, com exames diagnósticos, feira de sucos e muito mais sobre vida saudável. Participe.

GASTOS ENERGÉTICOS

Cálculo baseado em uma pessoa de 70 kg

1 Subir um lance de escadas com cinco degraus

-12 cal

2 Visitar o colega que senta a 50 m da sua mesa

-14 cal

3 Levantar 8 vezes ao dia para ir ao banheiro ou beber água

-38 cal

4 Caminhar 4 quadras para almoçar

-82 cal

Fonte: Durval Ribas Filho, presidente da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia)

AGU

contra o sedentarismo :
conheça nossos
programas de
qualidade de vida



Agu Mais vida:
20267972 (DF)

AGU na medida certa:
20267051 (DF)

AGU
ADVOCACIA-GERAL DA UNIÃO

Escreva para nós!

compartilhe histórias!

sga.cgdo@agu.gov.br