



# Estilo de vida saudável na primavera

**Unimed**   
Curitiba

I N F O R M A T I V O

O U T U B R O • 2 0 2 4



# Índice

**01**

- Introdução

**02**

- A importância das estações na saúde

**03**

- Alimentação saudável na primavera

**04**

- Cuidados com a pele e a saúde durante a primavera

**05**

- Atividade física: exercícios ao ar livre

**06**

- Mudar hábito nesta estação
- 

# 01

## Introdução

A primavera é uma estação marcada pela **renovação**, não apenas na natureza, mas também em nossas vidas. **É o momento ideal para adotar hábitos saudáveis e fazer mudanças positivas que promovam bem-estar físico e mental.**

Este informativo traz dicas e práticas para você transformar sua rotina e **viver de forma mais saudável e equilibrada.**





# 02




## A importância das estações na saúde

Cada estação do ano tem características específicas que afetam nosso corpo e mente de maneiras diferentes. A primavera, com seu clima mais ameno e dias mais longos, **oferece uma oportunidade única para nos reconectarmos com a natureza e melhorarmos a saúde.** Entender como as mudanças sazonais afetam nosso bem-estar é essencial para **adaptar nossos hábitos de acordo com as necessidades do momento,** ajudando-nos a aproveitar os benefícios de cada estação e a manter um estilo de vida mais saudável.

# 03 Alimentação saudável na primavera

A primavera é rica em frutas, verduras e legumes frescos, que são fontes essenciais de vitaminas, minerais e antioxidantes. Incluir esses alimentos em sua dieta não só melhora a saúde, mas também aumenta os níveis de energia e disposição.

## Dicas de alimentos:

-  **Morangos:** ricos em vitamina C, fortalecem o sistema imunológico
-  **Aspargos:** fonte de fibras e vitaminas, auxiliam na desintoxicação do corpo
-  **Cenouras:** ricas em betacaroteno, beneficiam a saúde da pele e a visão

## Receitas leves e nutritivas:

**Salada primavera colorida:** combine folhas verdes, morangos, nozes e queijo branco, finalize com um molho leve de iogurte

**Smoothie energético de frutas:** bata morangos, banana, espinafre e água de coco para um lanche refrescante e nutritivo

**Sopa fria de abobrinha e hortelã:** perfeita para os dias mais quentes, essa sopa é leve e cheia de sabor



# 04

## Cuidados com a pele e a saúde durante a primavera

Com o aumento da exposição ao sol durante a primavera, é fundamental adotar cuidados diários para proteger a pele e se manter hidratado. O uso regular de protetor solar e a ingestão adequada de líquidos são fundamentais para garantir uma pele saudável.

### Dicas de cuidados:

- ▶ **Aplique protetor solar** com fator de proteção solar (FPS) adequado ao seu tipo de pele, mesmo em dias nublados
- ▶ **Mantenha-se hidratado**, consumindo no mínimo 2 litros de água por dia
- ▶ **Inclua na dieta alimentos ricos em água**, como melância, pepino e laranja, para auxiliar na hidratação interna



### Cuidados especiais com alergias sazonais

A primavera também é conhecida por desencadear alergias, principalmente devido ao aumento do pólen no ar. Para minimizar os sintomas alérgicos, é importante adotar medidas preventivas:

- ▶ **Mantenha janelas fechadas** durante os períodos de maior concentração de pólen
- ▶ **Lave o rosto e troque de roupa** após atividades ao ar livre
- ▶ **Considere o uso de purificadores de ar** em casa para reduzir alérgenos no ambiente


**#Dica:** em casos de problemas respiratórios persistentes, é recomendável beber bastante líquido e procurar avaliação médica se houver crises recorrentes de rinite ou bronquite.





# 05

## Atividade física: exercícios ao ar livre




A primavera é a estação ideal para aproveitar o clima agradável e **praticar exercícios ao ar livre**. A exposição ao sol estimula a produção de vitamina D, essencial para a saúde óssea e para fortalecer o sistema imunológico, **além de promover bem-estar ao corpo e à mente**.




### Planeje suas refeições e lanches com antecedência:


isso ajuda a evitar escolhas impulsivas pouco saudáveis. Planejar também permite que você equilibre melhor os nutrientes.




### Reduza o consumo de sal:

 use temperos naturais, como alho, cebola, pimenta, manjericão e salsa, e evite o uso de temperos industrializados.


### Substitua grãos refinados por opções integrais:

 inclua na sua dieta arroz integral, pão integral e massas integrais. Eles são ricos em fibras e nutrientes.

### Proteína magra:

 experimente adicionar fontes de proteína magra em sua dieta, como peito de frango, peixe, carne magra, ovos, feijão, lentilhas, grão-de-bico e tofu.

### Cozinhe em casa:

 prepare refeições em casa, isso permite que você tenha controle sobre os ingredientes e a preparação.

### Estabeleça metas realistas:

 defina metas que podem ser alcançadas e evite mudanças radicais que podem ser difíceis de manter e prejudiciais à saúde.

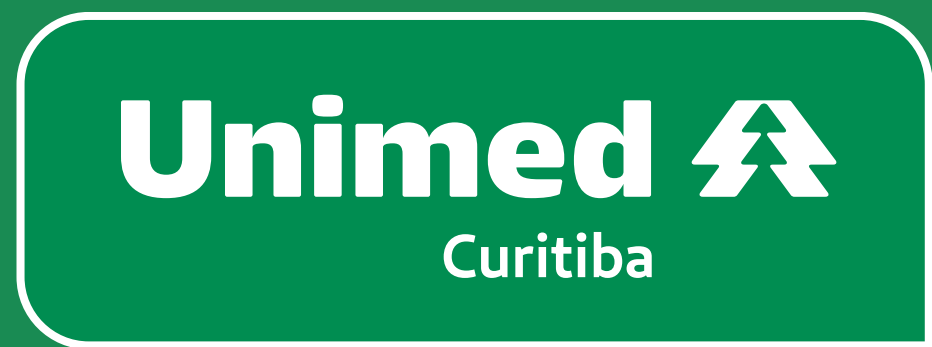
# 06 MUDELHÁBITO

nesta estação

**A primavera simboliza renovação,** é um momento favorável a mudanças de hábitos. **Aproveitar essa estação para adotar práticas mais saudáveis, como melhorar a alimentação, intensificar a prática de atividades físicas ou dedicar um tempo para o autocuidado, é uma forma natural de alinhar o corpo e a mente com as transformações da natureza.** Por isso, a mudança de hábito na primavera pode ser mais fluida e motivadora, já que o ambiente externo incentiva uma nova energia, facilitando a criação de rotinas mais saudáveis que impactam positivamente o bem-estar ao longo do ano e da vida.







*Jeito de Cuidar*  
**UNIMED**



**MUDE<sup>1</sup>**  
**HÁBITO**

Esse conteúdo contou com o apoio do médico cooperado e infectologista Moacir Pires Ramos, da Unimed Curitiba.