



JÚLIO CÉSAR BELLINGIERI



VALÉRIA AP. CHECHIA



RITA DE CÁSSIA



MARCELO PORTO

Profissionais dão dicas de como ter uma vida mais equilibrada em todos os sentidos em 2015

Com um Ano Novo se aproximando, nós começamos a pensar no que poderia ser diferente, e nos motivamos a mudar algumas coisas ou velhos hábitos para que metas ou desejos se realizem neste novo ciclo. Pesando nisso, a equipe de O Jornal conversou com profissionais que podem ajudar e muito com nossas resoluções para o novo ano.

O professor Dr. Marcelo Porto, coordenador do curso de Educação Física do Centro Universitário Unifafibe, falou à nossa reportagem sobre os cuidados que devemos ter com o corpo se quisermos ter uma vida mais saudável em 2015.

“Com o verão chegando, nessa época

sempre aumenta a preocupação com o corpo e a saúde. Então aparecem receitas mágicas de dietas para emagrecimento, programas de treinamento milagrosos prometendo resultados imediatos, e toda sorte de condutas e estratégias para melhorar a estética. A expectativa da chegada do verão, associada às promessas de mudança de hábitos que sempre fazemos para o ano seguinte, aumenta a expectativa em relação aos cuidados com a saúde. No entanto, o sucesso para a adoção de estratégias para atingir esse objetivo está na mudança de pensamento e, conseqüentemente, de comportamento”.

“Todos sabemos que não são um ou dois meses que vão “operar milagres” em nossa saúde, mas sim o que fazemos durante todo o ano. E a receita é uma só: alimentação balanceada, boas noites de sono associadas a programas regulares de exercícios físicos e orientados por profissionais competentes. Não é nenhuma novidade os benefícios que essa tríade pode promover na prevenção e tratamento de doenças decorrentes do sedentarismo. A receita já é bem velha, por isso, se quiser atingir esse objetivo, tem que mudar de pensamento, elaborar uma mudança de hábitos permanentes, pois assim gozará de boa saúde não só em 2015, mas a vida toda. E também nunca mais terá que se preocupar em se preparar para a melhora da saúde no próximo ano”, disse Porto.

Unindo atividade física e boa alimentação nosso corpo agradecerá. Então, para entender melhor sobre a boa alimentação, conversamos com a professora Dra. Rita de Cássia Garcia Pereira, coordenadora do curso de Nutrição do Unifafibe, que nos deu dicas para uma alimentação mais saudável em 2015.

“Devemos comer diariamente bem para termos uma vida melhor. Esse é um processo que ocorre todos os dias, de segunda a segunda, ao longo da vida. Não há uma fase da vida que devemos comer melhor e outras pior, esses termos não funcionam em se tratando de alimentação e nutrição. Em todas as fases da vida, desde a gestação, criança, adolescente, adulto e idoso, a alimentação saudável é essencial, para cada fase temos

determinados nutrientes específicos que podem ter sua recomendação aumentada em função da idade”, conta Rita

“De qualquer forma, a alimentação diária deve conter alimentos dos três grupos: construtores, reguladores e energéticos. Os alimentos construtores são compostos por proteínas: de origem animal (leite e derivados e carnes) e origem vegetal (leguminosas, sendo o feijão a mais comum), tem a função de construção e reparação de tecidos. Os alimentos reguladores são compostos por frutas, legumes e hortaliças de folhas, onde encontramos diversa variedade de vitaminas e minerais. Os alimentos energéticos são a base de nossa alimentação, são alimentos que nos dão energia para as funções vitais do organismo: trabalhar, estudar, correr, nadar, brincar entre outros. Tais alimentos são o arroz, o macarrão, a batata, a mandioca, entre outros. Assim, um alimento de cada grupo nas grandes refeições, respeitando-se o tamanho da porção estabelecida, é indicado para manter a saúde e uma alimentação equilibrada. Além disso, não devemos esquecer de consumir água entre as refeições, importante para transporte de nutrientes e hidratação do organismo”, finaliza Rita.

Mente sã, “bolso” são: mude sua forma de enxergar a vida e planeje seus gastos para um 2015 mais tranquilo

Para uma mente sã em 2015, a Prof. Dra. Valéria Aparecida Chechia, coordenadora do curso de Psicologia, nos fala como cuidar da mente e ter atitudes mais positivas para ter uma vida melhor em 2015. Segundo Valéria, a mente é o lado presente da vida espiritual, nela estão todos os desejos, anseios, frustrações, desenganos, amores, enfim, tudo que há de bom e ruim naquilo que consideramos necessário para vivermos bem.

“Desse modo, cuidar da mente é cuidar da base abstrata que nos move em nosso dia a dia, fazendo emergir as coisas boas o máximo possíveis. Cuidar da mente é estar preparado para limpar o jardim, externo e interno, das ervas que possam nos ser daninhas. Evitar excessos de preocupações, e mesmo quando for impossível fazer isso, priorizar o que realmente tem sentido para nossa vida”.

“Cuidar da mente é a pessoa tomar mais conta da vida dela, cuidando para não viver a vida de outro, porque esse outro, seja o pai, a mãe, marido, esposa, ou filhos, também precisam de independência para viver. A pessoa deve procurar fazer o que gosta, conversar com quem lhe faz bem, ir a lugares que quiser, ter sabedoria, paciência e neutralidade com aquilo que lhe incomoda e que não pode mudar”, conta Valéria.

“Cuidar da mente é a primeira atitude para a pessoa viver em paz. Portanto, ter atitudes inovadoras, pois o que passou, passou. Não viver emoções mornas ou vazias. Cultivar seu interior, extraindo o máximo das pequenas coisas. Ser transparente deixando que as pessoas saibam que você as estima e precisa delas. Repensar os valores e dar a chance de crescer e ser mais feliz. Pensar no melhor, viver pelo melhor, trabalhar pelo melhor e sempre esperar o melhor. Viver cada dia em paz, desde o amanhecer, como se fosse o único da sua vida”, conclui Valéria.

Ninguém vive bem se a saúde de suas finanças está ruim. Então conversamos também com o professor Dr. Júlio César Bellingieri, coordenador do curso de Ciências Contábeis, que nos deu dicas sobre as atitudes que devemos tomar para termos uma vida financeira mais estável em 2015.

De acordo com Júlio, final de ano é sempre um bom momento para tratarmos de educação financeira, a capacidade de administrarmos bem nosso dinheiro. “Apresento quatro atitudes que podem tornar nossa vida financeira mais estável e organizada em 2015”

“A primeira é descobrir para onde vai seu dinheiro. Faça um diagnóstico de sua situação financeira.

Durante alguns meses, anote todos os seus gastos, diariamente, para saber se você gasta exageradamente com determinados itens que poderiam ser reduzidos, se há sobra de dinheiro (e quanto) que poderia ser poupada. Existem vários modelos de planilhas de orçamento familiar na internet”, disse.

“Segunda é estabelecer metas concretas. Estime quanto custarão seus objetivos materiais e quando pretende alcançá-los. Se você deseja fazer uma viagem familiar em dezembro de 2015, num valor estimado de R\$ 4.000, saberá que precisa poupar, desde já, R\$ 324,28 por mês (12 meses a juro mensal de 0,5%). Se o objetivo for pagar a faculdade do seu filho, daqui a 15 anos, num valor estimado de R\$ 40.000, precisará poupar R\$ 137,55 por mês até lá. Você pode abrir uma aplicação bancária específica para estes objetivos, cuidando para não usá-la para outros fins. Isso será, inclusive, um incentivo a mais para cortar gastos desnecessários”.

“A terceira é utilizar a estratégia do “pague-se primeiro”. Uma vez que você identificou quanto poupará por mês, acostume-se a separar este valor assim que receber sua renda/salário, já no começo do mês. Se deixar para poupar o que sobrar no fim do mês, dificilmente terá alguma coisa. Não se esqueça de que em determinados meses existem despesas extras (imposto de renda, renovações de seguros, material escolar, etc.)”.

“E a quarta e última dica é eliminar os juros de suas despesas. A maioria dos brasileiros não tem renda suficiente para comprar um imóvel ou um carro à vista, portanto os financiamentos e consórcios são instrumentos importantes e necessários. No entanto, muitos abusam do crédito fácil e parcelam compras que poderiam ser pagas à vista, entram no cheque especial com frequência ou pagam o valor mínimo do cartão de crédito. Descubra se você é uma dessas pessoas e elimine de sua vida estas despesas financeiras desnecessárias”.

Seguindo estas dicas você passará um ano mais tranquilo e os anos seguintes também. Para aqueles que quiserem a planilha é só enviar um e-mail para o professor Dr. Júlio César Bellingieri pelo endereço: julio@asbyte.com.br.