

SAÚDE

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

No último dia 7, foi comemorado o Dia Mundial da Saúde. Mostramos nesta edição do Fique por Dentro depoimentos de colegas que recentemente mudaram seus hábitos em prol da saúde. E também trazemos informações sobre uma importante doença dos dias de hoje, a depressão.

Renata

“Tenho pressão alta e resistência a insulina, problemas herdados dos meus pais. Quando fiz pós-doutorado no Canadá, me integrei a um grupo que fazia ginástica ao ar livre, sob chuva, frio, neve, o que fosse. De volta a São Carlos, em 2011, me matriculei numa academia. Já naquele ano participei da primeira corrida, de cinco quilômetros. Hoje, faço musculação duas vezes por semana, pilates e spinning uma vez na semana, e procuro correr nos dias de folga. Já emagreci nove quilos. Hoje meus exames estão ótimos, já converso com o médico sobre a possibilidade de cortar os remédios. Mas foi um longo caminho, é preciso persistência.”



Foto: Arquivo pessoal



Foto: Arquivo pessoal

Hélio

“Sempre fiz exercícios, mas estava há seis anos parado. Desde então os exames mostravam colesterol alto, mas o último foi alarmante. Os níveis haviam ultrapassado o limite. Fiquei preocupado, decidi intensificar as atividades físicas, que estava tentando retomar desde 2012. Hoje, jogo tênis, corro e ando de bicicleta. No último fim de semana, disputei a primeira prova de triatlon. Também mudei a alimentação, diminuí os churrascos e a cerveja, incluí a salada. Já estou me sentindo mais disposto.”

José Roberto

“O colesterol alto e o peso acima do normal me levaram para a academia, há um mês. Levei junto a Rosa. Para evitar os remédios, fazemos ginástica duas vezes por semana no Sesc, e outras duas vezes caminhamos. Já sentimos uma melhora grande, principalmente no trabalho. A gente fica mais rápido nas atividades. Perdi dois quilos, isso ajuda na autoestima.”



Fotos: Larissa Moraes



Fotos: Larissa Moraes

Bianca

“Quando entrei na Embrapa, há pouco mais de dois anos, sentia fortes dores na coluna. Tinha acabado de terminar a tese de doutorado, passei muito tempo sentada, e aqui na Embrapa isso continuou. As recomendações médicas não foram suficientes. Só senti alívio quando comecei a fazer pilates, há dois anos. Faço aulas duas vezes por semana. Quando fico sem, a dor volta a incomodar.”