

REVEJA SUA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA PARA 2021

O QUE VOCÊ PODE FAZER



REVEJA SUA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA PARA 2021



O começo do ano é um período propício para rever suas rotinas e reprogramar sua vida. Mas isso exige certa atenção para não causar prejuízos à sua saúde.

Ao longo da maior parte da história da humanidade o padrão de vida costumava ser bastante regular para a grande maioria das pessoas. Nos últimos séculos foram introduzidas muitas mudanças inclusive nas formas de trabalho e conseqüentemente na

programação e na rotina. Mais recentemente tecnologia da informação nos trouxe grande conexão e alguns estão sempre conectados em todos os momentos. E com a pandemia novas irregularidades foram introduzidas na vida diária.

Uma coisa é certa: quando sua programação muda, você pode perder sua rotina de cuidados que o mantêm ativo, bem alimentado e com controle do estresse, coisas de que precisamos para manter o peso sob controle, os processos inflamatórios e as doenças bem combatidas.

Programação de sono

Uma programação variável e inconsistente do sono prejudica o ciclo circadiano (seu relógio interno). Se for muito cedo para a cama terá dificuldade para cair no sono. Se ficar acordado até mais tarde, vai acordar sem ter repousado o necessário e sem recuperar a energia de que vai necessitar. De qualquer forma, uma programação irregular leva à dificuldade em conseguir um bom sono, podendo levar à falta de sono crônica, problemas para pensar e se concentrar, alteração do humor, e a aumentar o risco para doenças cardíacas, obesidade, diabetes e outras doenças.

Programação alimentar

O ritmo circadiano afeta também a fome e o metabolismo. Se ignorar seu ritmo circadiano pode sentir mais fome e reduzir seu metabolismo. Permanecer o tempo todo em casa pode romper a programação de refeições diárias, em particular das pessoas que trabalham em “home office”. Pode levar ao aumento de ingestão de calorias e dificuldade para consumir gorduras, levando a ganho de peso.

Programação de exercícios

A rotina de exercícios com frequência é deixada de lado quando há uma mudança da programação. Por exemplo: quando as pessoas se aposentam, rompem a rotina de exercícios e não fazem uma nova programação, deixando de se exercitar e ganhando peso, ou quando passa a trabalhar mais horas e deixa de ter tempo para o programa de exercícios. Além do peso, passam a ter dores nas costas porque permanecem mais tempo sentadas, enfraquecendo os músculos.

A falta de atividade física diária também prejudica o sono, a digestão, o humor, a capacidade de raciocínio, a mobilidade, o gerenciamento do estresse, além de levar à obesidade, aumentando o risco para doenças cardiovasculares, diabetes, depressão, e alguns tipos de câncer. Vida sedentária (muito tempo sentado) também está relacionado à morte prematura.

Programação de medicamentos

Mudanças em suas atividades afetam sua habilidade de aderir a um programa de medicação. O horário de sua medicação pode coincidir com atividades da programação nova e fazer você deixar de tomar o medicamento. Deixar de tomar ou atrasar um medicamento pode trazer risco grave à sua saúde. Por exemplo, uma pessoa que sofre de mal de Parkinson e pula uma tomada ou esquece a medicação pode sentir rigidez muscular e ficar imobilizada, ou uma pessoa que tem diabetes pode descompensar de forma grave.

Programação de relaxamento

Períodos de inatividade frequentemente são perdidos com as mudanças no trabalho e as responsabilidades familiares, como acontece por exemplo, com os cuidadores, que não têm tempo para relaxar. Não têm tempo e sentem como se não merecessem esse tempo. Mas períodos de inatividade, relaxamento e descanso são considerados parte do autocuidado. Realizar atividades que fazem você se manter focado, ajuda a reduzir o estresse. O estresse cria uma cascata de eventos no corpo que levam à inflamação, aumento da glicemia, elevação da pressão arterial, o que pode levar a doença cardiovascular, depressão e outros transtornos mentais. Por outro lado, a aposentadoria pode deixar tanto tempo livre que passa a ser difícil fazer bom uso de forma significativa, o que pode ser estressante.

O QUE VOCE PODE FAZER

Tome uma ação ao reconhecer que sua programação está desequilibrada.

Reprograme o seu sono

Seu sono é melhor quando se encaixa no ciclo circadiano. Poucas pessoas são notívagas, sendo a maioria diurna. Descubra em que grupo se encaixa e vá dormir e acordar todo dia no mesmo horário de forma a se alinhar ao seu ciclo. Precisa de 7 a 8 horas de sono por noite.

Despertar com regularidade em um mesmo horário que coincida com exposição à luz solar ajuda seu corpo e mente a se ajustarem. À noite, desligue as telas eletrônicas (computadores, celulares, televisores, etc.) ao menos 60 minutos antes de se deitar. A luz, mesmo artificial, pode romper seu ciclo circadiano.

Programe suas refeições

Três refeições leves por dia e dois lanches saudáveis nos intervalos, caso precise, é uma boa programação. Escolha o que vai comer programando com antecedência e se atenha ao programa. É difícil mudar os hábitos, então anote tudo o que está comendo para poder mudar o que estiver fora do recomendado, em especial se ganhou peso.

Reveja e se comprometa com um programa de exercício

Inserir uma programação diária de exercícios ou atividade física vai tornar mais provável cumprir. Não precisa ir à academia. Faça exercícios em casa. Siga um programa de exercícios aeróbicos, alongamento, relaxamento e fortalecimento que respeite seus limites. Se trabalha sentado faça interrupções de hora em hora.

Não se afaste de seu programa de medicamentos

Tome seus medicamentos como parte de uma rotina diária como escovar os dentes ou fazer as refeições. Se precisar use um alarme para lembrar os horários das medicações. Questione a equipe assistencial quanto a redução do número de tomadas para facilitar o programa.

Limite o tempo de trabalho

Estabeleça com firmeza os limites de seu horário de trabalho. Resista à tentação de romper a regra e informe a todos que precisam ajudar a respeitar os limites.

Gerencie o estresse

Use qualquer coisa que ajude a desconectar de atividades ou eventos estressantes, tais como pausas, reflexões e atividades relaxantes: yoga, orações, sentar em contato com a natureza. Procure fazer um sólido gerenciamento do estresse, com períodos diários de no mínimo 10 minutos. Isto se tornará um bom hábito e um grande alívio, antes que perceba.

Faça uma nova programação e desfrute de seus benefícios!