

Rotina de exercícios físicos ajuda a prevenir doenças

Fonte: Blog da Saúde

A prática regular de exercícios é um fator de proteção contra diversas doenças, incluindo o câncer. Comemorado em 6 de abril, o Dia Mundial da Atividade Física é um lembrete necessário do quão importante é colocar o corpo em movimento para a manutenção da saúde. Vislumbrar uma meta pode ajudar - três vezes por semana, por exemplo -, mas outros fatores podem contribuir para criar e manter a nova rotina a longo prazo.

Academia não é a única opção para quem quer começar a se exercitar. Uma boa ideia é experimentar diferentes modalidades esportivas: você pode se sentir mais motivado a continuar com o novo hábito optando por uma atividade prazerosa como corrida, caminhada, dança ou natação.



Exercitar-se em horários diferentes é um bom teste nessa fase inicial, até descobrir em qual momento do dia você se sente mais disposto ou que período funciona melhor entre os seus compromissos cotidianos. É importante lembrar também que condicionamento físico se adquire aos poucos. Portanto, nada de exageros.

Além disso, ter uma companhia na prática de exercícios pode ser um impulso extra para não desanimar. Mas, se você chegou à conclusão de que deve incluir atividades físicas na sua rotina, não planeje demais: vista a roupa, calce um sapato confortável e comece!



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Paulo de Tarso Ferreira de Carvalho, analista em Ciência e Tecnologia da Divisão de Administração de Pessoal (DIAP) da Coordenação de Gestão de Pessoas (COGEP). Dica: o livro *Sociedade da Transparência*, de Byung-Chul Han.



O filósofo sul-coreano examina a exigência cada vez maior por transparência na sociedade contemporânea. Para o autor, este é um indicador de que valores morais, como sinceridade ou honestidade, estão perdendo significado. “Livro curto, de leitura fácil e temática atual, que nos prende do início ao fim. Possibilita criar novas percepções dos nossos comportamentos diários”, diz Paulo.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **BEBÊ**.



TEMA: BICICLETA | Foto de Pedro, 8 anos, e Marina, 5, enviada por Nair Caroline Cavalcanti de Mendonça Bittencourt, enfermeira do HC IV.