

Comemoração do Dia Mundial da Saúde

Pense na possibilidade de cuidar de si mesmo por completo



O dia 7 de abril marca o 75º aniversário da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nessa data, em 1948, as nações se uniram formalmente para promover a saúde e o bem-estar em todo o mundo.

Com perseverança, inovação e compromisso da Humanidade, avançamos muito desde então. Hoje temos tratamentos e curas para doenças dolorosas e mortais, com mais descobertas e avanços ocorrendo todos os dias. Mais pessoas do que nunca hoje têm acesso ao atendimento de saúde, recursos e apoio para viver mais e com mais saúde.

Mas ainda há um longo caminho a percorrer – e cada um de nós pode ajudar, fazendo o que pudermos para cuidar melhor de nós mesmos.

Vamos começar

Embora as necessidades específicas de saúde de cada um sejam únicas, há várias dimensões interconectadas que contribuem com sua saúde e bem-estar “por completo”. Isso inclui:

- **Saúde física**

A promoção de sua saúde física abrange o básico, como dormir o suficiente, fazer exercícios regularmente e comer alimentos nutritivos, bem como suprir as necessidades recomendadas de rotina do atendimento à saúde, como checkups anuais, imunizações, exames e testes. Também abrange os detalhes mais intrincados de suas circunstâncias pessoais, como seguir a orientação do médico para prevenir ou controlar uma condição médica ou lesão.



7 de abril

.....
Feliz Dia Mundial da Saúde
#HealthForAll #WHO75

- **Saúde mental**

Para cuidar de sua saúde mental e emocional, leve em consideração as formas de controlar o estresse, manter o otimismo e gerar capacidade de recuperação. Por exemplo, para controlar o estresse, evite comprometer-se demais no trabalho e na vida pessoal. Da mesma forma, faça coisas que ajudem a liberar a tensão, como reservar um tempo para descansar, exercitar-se, rir e participar de atividades divertidas de que você gosta. O fato de estabelecer conexões sociais significativas com pessoas descoladas pode ajudar a levar alegria e positividade para sua vida. Da mesma forma, praticar a gratidão, que pode ajudá-lo a lembrar o bem na vida, mesmo quando os tempos forem difíceis. Assim, se você tem uma condição de saúde mental situacional ou crônica, consulte um recurso qualificado e siga o plano de tratamento conforme for orientado.

- **Saúde financeira**

A saúde financeira afeta seu bem-estar geral e, como o estresse regular, o estresse financeiro crônico pode levar a graves condições de saúde, inclusive hipertensão, doenças cardíacas, obesidade, diabetes, depressão e ansiedade. A saúde financeira não é uma medida para avaliar se você está saudável, mas sim se você tem os meios para dar conta das necessidades diárias para viver e acessar os serviços de saúde quando deles precisar.

Embora vários fatores financeiros possam estar fora de seu controle, normalmente podemos adotar algumas medidas para reforçar a saúde financeira e o bem-estar. Estas são a tomada de decisões inteligentes a fim de fazer o melhor para viver com nossos meios, definindo metas realistas e preparando-nos o máximo possível para o inesperado.

Estas são apenas algumas formas de construir sua dinâmica de “saúde por completo”. Embora cada um de nós deva percorrer nossas próprias jornadas de bem-estar, uma por uma, podemos fazer a diferença. E, juntos, podemos promover “Saúde para todos” para ajudar a vencer os desafios de saúde de hoje e do futuro.



Saiba mais

Visite [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) para obter apoio e recursos que podem ajudar a você e sua família a viver com mais saúde.

Fontes:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidade de atendimento de urgência. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou vá ao ambulatório ou ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional da saúde. Este programa e seus componentes talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a exclusões de cobertura e limitações.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. Como estamos continuamente aperfeiçoando nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF9566319 139838-032023 OHC