



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTICE
ORPOSDRU REGIUNEA CENTRU

Stil de viață sănătos



RurAbility - Proiect integrat de creștere a ratei de ocupare a
persoanelor ocupate în agricultura de subsistență,
persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă și șomerilor din
mediul rural din Județul Brașov

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. Starea de sănătate depinde de stilul nostru de viață. Multe aspecte ale stării noastre de sănătate sunt afectate de ceea ce facem, de ceea ce gândim. Putem să ne îmbunătățim starea de sănătate dacă avem informații corecte și putem face, astfel, alegerea în cunoștință de cauză.

Factorii ce influențează starea de sănătate sunt :

1. Stilul de viață;
2. Consumul abuziv de alcool;
3. Fumatul;
4. Consumul de droguri;
5. Stresul.

Stilul de viață este influențat de:

- factorii de mediu;
- experiența individuală;
- presiunea anturajului;
- mijloacele financiare disponibile;
- politica economic și socială.

Deși nu toate componentele stilului de viață se află sub controlul individului, toți oamenii abordează tipuri de stiluri de viață care le afectează în mod direct sănătatea și bunăstarea.

Factorii stilului de viață sunt factorii cei mai influenți asupra sănătății per ansamblu. De asemenea, ei sunt factorii care pot fi cel mai bine ținuti sub control.

Componentele stilului de viață sunt :

- obiceiurile alimentare;
- consumul de alcool;
- consumul de droguri;
- fumatul;
- stresul;
- violența socială:
- sedentarismul;
- odihna;
- comportamentul sexual;
- comportamentul rutier.

Adoptarea unui stil de viață sănătos are beneficii atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, dar mai ales în găsirea unui loc de muncă.

Fumatul

Fumatul este responsabil de o serie de boli grave, cum ar fi: cancerul bronho-pulmonar, afecțiunile pulmonare cronice, afecțiunile digestive. Tutunul are efecte nocive asupra fătului și crește riscul nașterii premature. Copiii proveniți din mame fumătoare au greutate mai mică la naștere. La nivel mondial fumatul este considerat prima problemă de sănătate evitabilă din lume. În medie, tabagismul ucide 6 persoane pe minut, iar

un fumător din patru moare printr-o boală datorată fumatului. În ultimii ani a crescut numărul femeilor tinere fumătoare, astfel că în unele țări îl depășește pe cel al bărbaților. Renunțarea la fumat se face cu greutate datorită stării de dependență pe care o induce nicotina, din acest motiv tutunul este considerat un drog minor. Tinerii încep să fumeze la o vârstă din ce în ce mai precoce (marea majoritate înainte de vârsta de 19 ani). Foarte puțini tineri dobândesc acest obicei după această vârstă. Tinerii care fumează sunt mult mai dispuși decât nefumătorii să consume alcool, marijuana și cocaină.

Acest obicei va afecta în timp:

- aparatul cardiovascular, prin apariția hipertensiunii arteriale și a anginei pectorale;
- aparatul digestiv, cu apariția stomatitei, gingivitei, cancerului de buze, cancerului de limbă, alterarea smalțului dentar;
- aparatul reproducător cu apariția impotenței sexuale, a avortului, metroragiilor.

Stresul

Stresul a fost denumit „boala secolului XX”. În 1998, OMS a realizat un raport prin care arată că stresul profesional și cel din viața personală sunt factorii determinanți ai unei sănătăți șubrede. Stresul profesional mărește riscul îmbolnăvirilor.

Este răspunzător de: astm, psoriazis, ulcer gastro-duodenal, sindrom al colonului iritabil, probleme sexuale, depresii, consum de alcool, droguri sau abuz de medicamente. Pe termen lung stresul produce: diabet zaharat, boli cardiovasculare, creșterea numărului de cazuri de cancer mamar, slăbirea sistemului imunitar.

Toleranța la stres este individuală, fiecare individ având rezistența sa. Cei ce au încredere în capacitatea lor de adaptare sunt mai calmi, stăpâni pe sine și fac față stresului mai bine. Prevenirea stresului atât la locul de muncă, cât și în viața cotidiană se poate realiza numai prin implementarea unor programe antistres.

Consumul de droguri

Drogul este o substanță care produce dependență fizică și psihologică, afectând întregul organism al persoanei consumatoare. Căutarea unor senzații noi reprezintă un element predispozant major în inițierea consumului de droguri. Consumul de droguri produce probleme de sănătate fizică, mintală, de comportament, probleme de ordin familial, juridic, financiar, fiind o problemă de mare complexitate.

Datele epidemiologice arată o creștere a consumului de droguri mai ales în rândul tinerilor.

Consecințele consumului de droguri asupra sănătății sunt de ordin medical (transmiterea virusului HIV, virusul hepatitei B și C, TBC) și social, datorită tulburărilor neuropsihice pe care le determină (nervozitate, depresie, agresivitate).

Consumul de droguri este o problemă serioasă pentru părinți, pedagogi și, nu în ultimul rând, pentru societate. Adolescența este perioada în care se simte cel mai acut nevoia de identitate „cine sunt eu”, „cine sunt cei din jur”, dar și perioada în care apar derapajele, influența anturajului fiind foarte mare, dorința de a experimenta ceva nou de asemenea.

Din aceste motive, este foarte importantă comunicarea la nivel familial, educarea în spiritul încrederii în sine, transmiterea:

adevăratelor valori, a dragostei, a respectului de sine, pentru a putea rezista tentației mari din anturaj.

Relația părinte-copil trebuie să fie bazată pe încredere, prietenie și sinceritate.

În familie se recomandă transmiterea informațiilor corecte despre nocivitatea drogurilor:

- nu există droguri slabe sau tari,
- drogurile dau dependență,
- integrarea în societate a persoanei consumatoare de droguri va fi foarte dificilă, aceasta va fi respinsă de societate, fiind întâmpinate dificultăți în găsirea unui loc de muncă.

Motivele care duc la consumul de droguri:

- curiozitatea,
- teribilismul,
- presiunea grupului,
- probleme familiale (drogurile nu vor rezolva comunicarea cu părinții, divorțul părinților).

Consumul de droguri începe cu efecte psihice de stare de bine, euforică și sfârșește cu efecte fizice, psihice și sociale dezastruoase. Drogul te scoate dintr-o stare de normalitate și te conduce în lumea falsei bucurii, a irealului.

Alimentația sănătoasă

O alimentație sănătoasă este necesară pentru menținerea unei greutate corporale optime, pentru reducerea riscului bolilor cardiovasculare, a diabetului, a osteoporozei. Un singur aliment nu poate furniza toate elementele nutritive necesare pentru o bună funcționare a organismului.

Alimentația sănătoasă trebuie să fie diversificată, să conțină alimente din toate grupele piramidei alimentelor, alături de un consum de 1,5 - 2 litri de apă pe zi, de exerciții fizice zilnice. Alimentele sănătoase sunt: cerealele integrale (fulgii de ovăz, pâinea neagră, orezul brun), uleiurile vegetale, legumele, fructele, lactatele degresate, carnea de pasăre, peștele, ouăle.

Reguli alimentare:

- Nu sări peste micul dejun, el asigură energia pe parcursul întregii zile!
- Consumă multe lichide!
- Mănâncă fructe și legume de 3 ori pe zi!
- Renunță la sare, zahăr și redu cantitatea de grăsimi!
- Evită gustările de seară din fața televizorului!
- obișnuiește-te să ai 5 mese pe zi, din care 3 mese principale și două gustări!

Cerealele sunt bogate în fibre, ele furnizând cantitatea de glucoză de care are nevoie organismul.

Fructe și legume proaspete sau congelate, crude sau gătite sunt o sursă de apă, vitamine, antioxidanți, minerale, fibre. Legumele pot fi consumate la masa de prânz și seară.

Lactate și carnea sunt bogate în proteine, minerale și vitamine. Este de preferat carnea albă și slabă în locul celei roșii. De asemenea, sunt de preferat lactatele degresate.

Sedentarismul

Sedentarismul este un termen medical folosit pentru a caracteriza stilul de viață fără activitate fizică regulată și este caracterizat de: citit, activitate în fața calculatorului personal sau

vizionarea programelor TV pe toată perioada zilei, fără exerciții fizice. Reducerea exercițiilor fizice este în general acompaniată de slăbirea sistemului imunitar.

Efectele nocive, pe termen lung, ale sedentarismului:

1. Obezitatea;
2. Bolile sistemului cardiovascular;
3. Diabetul zaharat;
4. Cancerul;
5. Osteoporoza;
6. Scăderea tonusului muscular;
7. Insomniile;
8. Durerile de cap;
9. Accelerarea procesului de îmbătrânire;
10. Dezechilibrul hormonal.



Comportamentul sexual

Este o latură particulară a comportamentului global, care începe să se manifeste la un individ într-un anumit moment al vieții și se definește ca o serie complexă de răspunsuri asociate cu actul sexual. La baza comportamentului sexual stă motivația sexuală sau altfel spus instinctul sexual. Activitatea sexuală a omului are două componente: impulsul sexual (libidoul, simțul genital) și contactul sexual (actul sexual propriu-zis).

Instinctul sexual se formează și este dependent de factori înnăscuți, neurohormonali, cât și de factori dobândiți, sociali.

Pentru a putea adopta un comportament sexual responsabil, o persoană are nevoie de:

- informații de bază despre: anatomie, fiziologie genitală, reproducere, sarcină;
- să știe că există mijloace de control al fertilității și de evitare a sarcinii nedorite;
- să știe că avortul poate duce la complicații grave și foarte grave;
- să știe să folosească metode contraceptive;
- să știe cum se transmit ITS (infecții cu transmitere sexuală) și HIV;
- să știe cum să ia o decizie;
- să știe ce înseamnă responsabilitatea și să-și asume responsabilitatea.

Dacă vom ține seama de cele mai sus arătate, vom avea o stare de sănătate mai bună, ne vom putea bucura mai mult de viață, ne vom putea implica mai mult în activitățile de zi cu zi și ne vom găsi mai ușor un loc de muncă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTICE
CORPORUL REGIUNEA CENTRU

Fundația Agapedia România

în parteneriat cu

Asociația Community Aid Network



Titlul proiectului: RurAbility – proiect integrat de creștere a ratei de ocupare a persoanelor ocupate în agricultura de subzistență, persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă și șomerilor din mediul rural din Județul Brașov

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin POSDRU 2007 – 2013 „Investește în Oameni!”

Axa prioritară nr. 5 „Promovarea măsurilor active de ocupare”
DMI 5.2 „Promovarea sustenabilității pe termen lung a zonelor rurale în ceea ce privește dezvoltarea resurselor umane și ocuparea forței de muncă”

Editor: Fundația Agapedia România
Brașov, Str. Bisericii Române nr 48, info@agapedia.ro

Data publicării: Decembrie 2014

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României!”
