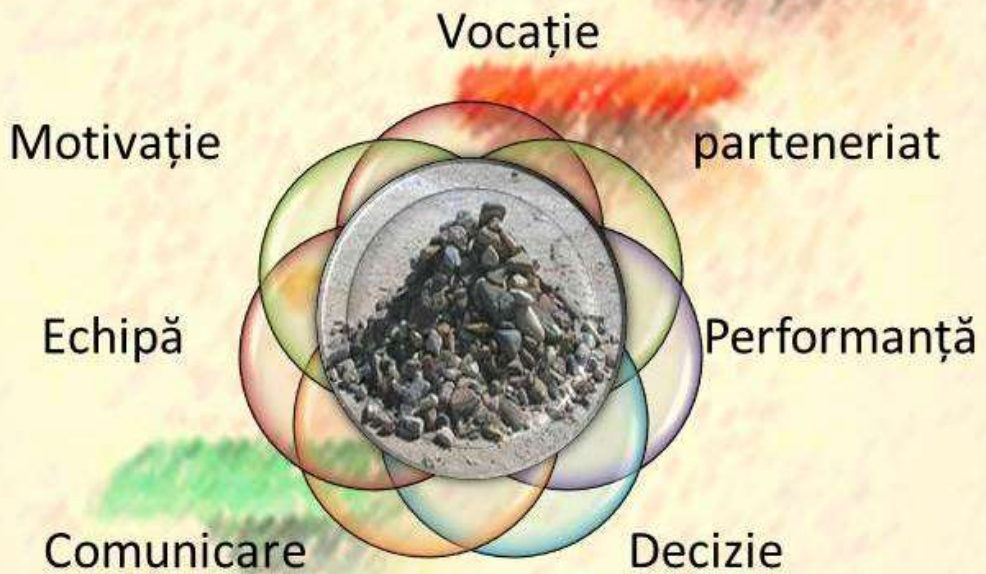


STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN TIMPUL PANDEMIEI DE COVID19

Diana Ținț

Liliana Rogozea





Cuprins

Cuvânt înainte	3
Introducere:	4
Mănâncă regulat și adoptă obiceiuri alimentare sănătoase	11
Hidratează-te.....	16
Fii activ	17
Dormi bine.....	18
Renunță la fumat	19
Nu consuma alcool în exces	25
Bibliografie	28



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP



Cuvânt înainte

Un stil de viață sănătos este o premisă a unei vieți bune, a posibilității de a trăi mult și frumos alături de cei dragi vouă și, de ce nu, de a putea să îi ajutați pe cei din jurul vostru să înțeleagă cât de important e să ai un stil de viață sănătos.

Vă invităm să aflați câteva informații utile despre un stil de viață sănătos, informații care sperăm să vă ajute nu doar în perioada în care urmați studiile universitare, dar și ulterior.





Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP



Introducere:

Am admirat întotdeauna persoanele care trăiesc mult și frumos, care reușesc să aibă un stil de viață sănătos, dar pentru a ști cum să avem un stil de viață sănătos e absolut necesar să înțelegem ce înseamnă stil de viață.

A avea un stil de viață sănătos nu înseamnă doar să mâncăm sănătos sau să facem mișcare. O viață echilibrată, o gândire pozitivă, un anturaj alături de care să trăiești, reducerea impactului factorilor de risc pentru apariția bolilor și capacitatea de a armoniza activitatea cu relaxarea sunt tot atâtea elemente care au relevanță în creionarea unui stil de viață sănătos.

Iată câteva definiții ale stilului de viață care ne pot ajuta să înțelegem esența subiectului pe care îl abordăm împreună în continuare.

Obeng M.K. în The American Heritage Stedman's Medical Dictionary definește stilul de viață ca: „Un mod de viață sau un stil de viață care reflectă atitudinile și valorile unei persoane sau ale unui grup”. (Obeng KK, 2003)

Organizația Mondială a Sănătății încercând să răspundă la întrebarea: „Ce este un stil de viață sănătos?” într-un mod cât mai complex a descris trei direcții ale abordării acestui subiect:

- „Un mod de a trăi care scade riscul de a fi grav bolnav sau de a muri devreme”



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

- „Un mod de a trăi care va ajuta să vă bucurați de mai multe aspecte ale vieții voastre”
- „Un mod de a trai care ajută toată familia!” (OMS, 1998)

Altfel spus e vorba de un fenomen complex, așa cum reiese și din figura următoare:



Figura 1 – Stil de viață

În 1946, Organizația Mondială a Sănătății a definit sănătatea ca „o stare completă de bunăstare mentală, fizică și socială, nu doar absența bolii”, ceea ce ne determină ca atunci când vorbim de un stil de viață sănătos să ne gândim la toate cele trei aspecte, pentru că un stil de viață sănătos reflectă nu doar ce



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

mâncăm, ce bem sau cum ne mișcăm ci și care sunt valorile noastre, ce atitudine avem sau care e viziunea noastră asupra lumii.

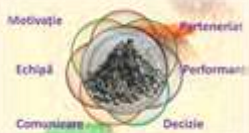
Așa cum arată Kent Michael: „Un stil de viață include activități și obiceiuri care încurajează dezvoltarea unei forme fizice, mentale și spirituale totale și care reduce riscul de îmbolnăvire majoră. Activitățile și obiceiurile sănătoase includ exerciții fizice regulate; o dietă echilibrată, hrănitoare; somn adecvat și relaxare; abținerea de la fumat și consumul de medicamente neesențiale; și moderarea aportului de alcool.” (*Kent M, 2017*)

Parkerson G. afirmă că: „Stilul de viață sănătos include acțiunile fiecărei persoane, acțiunile și deciziile luate de grupuri, de organizații, precum și factorii care afectează aceste decizii, inclusiv schimbările sociale, strategiile și programele de acțiune din domeniul sănătății pentru îmbunătățirea calității vieții” (*Parkerson G, 1993*).

Sedentarismul este o altă problemă identificată privind stilul de viață., Rudolfo JIA, în 2019, consideră că „Interesul pentru comportamentul sedentar este justificat de un număr tot mai mare de dovezi care indică o relație între acest stil de viață și creșterea prevalenței obezității, diabetului și a bolilor cardiovasculare. De-a lungul istoriei s-a știut că a fi inactiv este nesănătos, dar în prezent aproape o treime din populația lumii este inactivă, reprezentând astfel o problemă majoră de sănătate publică.” (*Rodulfo, 2019*)

Sedentarismul este o problemă majoră a zilelor noastre, chiar și înainte de pandemie, fiind la rândul ei o pandemie mondială și una din cauzele îmbolnăvirilor.

Așa cum arăta Tihon: „La nivel urban, peste trei sferturi din populație a



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

adoptat un stil de viață sedentar, iar la mediul rural, procentajul este în creștere.” (Tihon, 2015) Iar unul din rezultatele sedentarismului și a supraalimentației este numărul mare de persoane supraponderale sau obeze din lume (Dobbs R)

Una din problemele care s-a acutizat în pandemie a fost stresul, concept definit de Hans Selye „ca fiind un ansamblu de reacții ale organismului uman față de acțiunea externă a unor agenți: fizici, psihici, chimici, biologici, care generează modificări morfo-funcționale ale organismului.” (Selye H, 1976). Atunci când dezechilibrul între individ și mediu este intens stresul necesită intervenții rapide. (Hamel, 2010).

Stresul nu e doar o problemă individuală ci și una care poate afecta ansamblul colectivelor din care facem parte și care necesită o intervenție rapidă și eficientă înainte de a se croniciza.

Așa cum spunea Miller: „A combate stresul înseamnă mai mult decât a aplica tehnici de reducere a stresului. Acțiunile de combatere a stresului împreună cu controlul activităților (pentru a combate stresul acestora) reprezintă o parte din armele de apărare împotriva stresului” (Miller, 2014)

Stresul pozitiv ne ajută să creăm, să putem să ne adaptăm la ce se întâmplă în jur, dar atunci când nivelul de stres crește efectele pot fi devastatoare; de aceea e foarte important să evaluăm corect nivelul de stres și impactul acestuia, mai ales în perioada actuală a pandemiei COVID-19.

A mânca sănătos este un alt obiectiv al unui stil de viață sănătos. Chiar dacă obiceiurile se formează încă din copilărie este posibil să conștientizăm oricând că e nevoie de o schimbare și să ne modificăm alimentația.



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

O dietă variată, cunoașterea beneficiilor unei alimentații corecte, echilibrate sunt tot atâtea elemente importante pentru un stil de viață sănătos. (Moore G și colab., 2014, Vanelli și colab. 2014, Anastasievici L și colab., 2016)

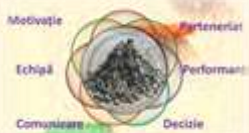
Directoratul General pentru Sănătate și Consumatori al Comisiei Europene (The European Commission's Directorate General for Health and Consumers – DG SANCO) a subliniat necesitatea unei prevenții complexe considerând că „în Europa zilelor noastre, 6 din cei 7 factori de risc asociați cu decesul prematur (HTA, hipercolesterolemia, infarct miocardic acut, consumul neadecvat de fructe și legume, sedentarismul și consumul de alcool) se corelează cu felul în care ne hrănim, bem sau ne mișcăm”. (Martinez Gomez D și colab., 2011).

Familia și anturajul sunt modele nu doar în privința alimentației ci și în cea a consumului de droguri, a consumului exagerat de cafea sau alcool sau a fumatului.

Somnul are de asemenea un impact important asupra sănătății, fiind de asemenea un factor esențial în menținerea unui stil de viață sănătos.

Dacă înainte de introducerea curentului electric numărul de ore de somn era condiționat de lumina naturală și era adesea diferit în funcție de anotimp, în ultima perioadă acest impediment este tot mai adesea depășit și oamenii aleg să își reducă orele destinate somnului în favoarea altor activități, fie că este vorba de muncă, de învățat sau de distracție.

Pentru studenți perioada sesiunii este una din cele mai intense suprapunându-se adesea cu dorința de a învăța într-un timp foarte scurt și, în



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

consecință, cu reducerea orelor alocate somnului. Pe lângă acestea există și persoane afectate de tulburări de somn.

Toate aceste modificări pot duce la diferite afecțiuni precum: boli ale inimii, hipertensiune, diabet tip 2, obezitate sau boli ale aparatului cardiovascular. (Tamar S., 2021, Shochat T și colab. 2010)

Este important atât să respectăm numărul de ore de somn de care are nevoie organismul cât și ritmul circadian, să creăm un mediu adecvat în timpul somnului, care să asigure nu doar un număr corect de ore de somn, dar și o calitate bună a acestora. (Bryant L. A. și colab., 2021, James J. E. și colab., 2011)

Fumatul este nu doar o problemă de sănătate individuală ci și o problemă de sănătate publică, numărul cazurilor de îmbolnăvire fiind impresionant, indiferent că vorbim de apariția cancerului pulmonar sau efectul fumatului asupra altor organe și apariția altor îmbolnăviri.

Nu doar fumatul activ este important ci și cel pasiv; să nu uităm că adesea vedem în pauze nefumători stând alături de fumători și respirând în realitate fumul colegilor lor. Conform datelor de la nivel mondial se estimează că peste 7 milioane de oameni mor anual din cauza consumului de tutun și că 890.000 (peste 10%) dintre aceștia au fost nefumători, dar au fost expuși fumului de țigară (Bucurenci M și colab., 2016; WHO, 2018).

În România, există un număr important de fumători; astfel, conform Eurobarometrului 2017, realizat de Comisia Europeană, procentul celor care fumează este de 28% pentru fumători cu vârsta mai mare de 15 ani, aproape de media europeană (26%), iar peste 42.000 de români suferă de afecțiuni incriminate de țigări. (Manohar PR, 2004, Eurobarometer, 2017)



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

Începând cu anul 1987 ziua de 31 mai este decretată Ziua Mondială Fără Tutun într-o încercare de a atrage atenția asupra acestei problematice. Printre temele alese an de an, începând din 1987 și până în prezent, se numără: "The media and tobacco: getting the message across" (1994), "Growing up without tobacco" - 1999, "Leave the pack behind" - 2000, "Tobacco kills don't be duped" - 2001, "Commit to Quit" - 2021" (*WHO 2002, WHO 2002a, respirogrup.ro*)

Chiar dacă există un număr important de fumători care doresc să se lase de fumat procesul este dificil iar numărul celor care renunță este destul de mic, nu atât datorită dependenței fizice cât mai ales datorită celei psihice. Fumătorii apreciază gestul, timpul „pentru ei” pe care-l obțin în timpul fumatului, rutina de a se trezi cu ajutorul cafelei și a țigării de dimineață.

Un stil de viață sănătos este bazat pe:

- hrană sănătoasă și echilibrată
- Activitate fizică
- Bunăstare emoțională și spiritual
- Combaterea factorilor de risc care periclitează sănătatea

Vă invităm să parcurgeți paginile următoare care sperăm să vă ajute în a avea un stil de viață sănătos.





Mănâncă regulat și adoptă obiceiuri alimentare sănătoase



Importanța unei diete bune este frecvent subestimată, dar o alimentație adecvată poate ajuta la îmbunătățirea nivelului de energie și a sănătății mentale.

A face alegeri sănătoase ori de câte ori este posibil (de exemplu consumul regulat al legumelor și fructelor și limitarea alimentelor grase și cu conținut crescut de zahăr) se va reflecta într-o nutriție generală de calitate.

Când programul tău este foarte aglomerat, poate fi ușor să sari peste pauze și să ratezi mesele, dar săritul peste mese îți poate afecta capacitatea de concentrare, ar putea să îți dea dureri de cap și să te facă să te simți fără putere, așa că încearcă să îți faci timp pentru a mânca și asigură-te că ai mereu ceva



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

nutritiv la îndemână pentru a-ți restabili nivelul de energie.

Fie că încerci să îți formezi obiceiuri sănătoase sau să le menții pe acelea pe care le-ai dobândit deja, este înțelept să îți planifici din timp ceea ce vei mânca deoarece pregătirea din timp a unei mese* te poate ajuta cu adevărat să te menții pe drumul cel bun.

Dacă ești nevoit să petreci mai mult timp acasă, este ușor să rămâi fără inspirație și să te confrunți cu dilema „eu ce mănânc acum?” în fiecare seară. Pentru a rezolva problema într-un mod interesant, neplictisitor și sănătos, cea mai bună metodă este aceea de a încerca să îți planifici câteva mese în avans sau îți crezi un meniu săptămânal. În acest fel reduce timpul petrecut la cumpărături și poți folosi alimentele pe care le ai deja în dulap și frigider.

Îți dezvăluim mai jos 5 sfaturi pentru a avea o alimentație sănătoasă:

Consumă constant fructe și legume

Achiziționarea, depozitarea și gătitul legumelor proaspete poate fi o provocare într-o perioadă de izolare, și mai ales atunci când incursiunile în afara casei sunt limitate. Ori de câte ori este posibil să obții produse proaspete fă-o, dar trebuie să știi că o opțiune bună este și congelarea acestora în măsura în care este posibil. Prin această metodă de conservare legumele și fructele își vor păstra majoritatea nutrienților și aromei.



Alege alternative sănătoase uscate sau conservate atunci când produsele proaspete nu sunt disponibile

- Produsele proaspete sunt aproape întotdeauna cea mai bună opțiune, dar atunci când nu sunt disponibile, există o mulțime de **alternative sănătoase** care sunt ușor de depozitat și preparat.
- Folosește legume proaspete pentru a găti cantități mari de supe, tocănițe sau alte feluri de mâncare care îți oferă opțiuni de masă pentru câteva zile. Acestea pot fi, de asemenea, congelate și apoi reîncălzite rapid.
- Conservele de fasole și năut, care oferă o abundență de nutrienți, pot fi păstrate luni sau chiar ani și pot fi incluse în multe feluri de mâncare.
- Legumele conservate, cum ar fi roșiile, tind să conțină cantități mai mici de vitamine decât produsele proaspete, dar sunt o opțiune de rezervă excelentă atunci când produsele proaspete sau legumele congelate sunt greu de găsit.
- Produsele uscate, cum ar fi fasolea uscată, leguminoasele și cerealele, cum ar fi linte, mazăre despărțită, orez, cuscus sau quinoa, sunt, de asemenea, opțiuni nutritive, de lungă durată, care sunt gustoase, accesibile și pline.
- Ovăzul gătit cu lapte sau apă poate servi ca o opțiune excelentă de mic dejun și poate fi condimentat cu iaurt, fructe tocate sau stafide.



Construiește-ți un stoc de gustări sănătoase

Studentii au adesea nevoie să mănânce o gustare sau două în timpul zilei pentru a le menține starea de concentrare și tonusul psihic. În loc să optezi pentru dulciuri concentrate sau gustări sărate, optează pentru variante mai sănătoase, cum ar fi nuci, brânză, iaurt (de preferință neîndulcit), fructe tocate sau uscate, ouă fierte. Aceste alimente sunt hrănitoare, sățioase și ajută la construirea unor obiceiuri alimentare sănătoase.

Limitează cantitatea de alimente foarte procesate.

Meniurile gata pentru consum din supermarketuri, gustările ambalate și deserturile sunt deseori bogate în grăsimi saturate, zaharuri și sare. Dacă achiziționezi alimente procesate, uită-te la etichetă și încearcă să alegi produsele care conțin aceste substanțe în cantitate mai mică.

Evită băuturile carbogazoase cu conținut mare de zahăr.



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

Nu uita de pește

Conservele de pește gras precum sardinele, macroul și somonul sunt bogate în proteine, acizi grași omega 3 și o gamă largă de vitamine și minerale.

Acestea pot fi folosite reci în sandvișuri, salate sau mâncăruri de paste sau gătite ca parte a unei mese calde.





Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19
F2F/e-SCOP

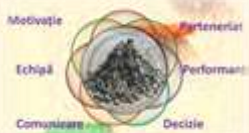


Hidratează-te



Cea mai mare parte a corpului uman este alcătuită din apă, așa că nu este surprinzător faptul că este important să rămâi hidratat.

- ✓ Studiile arată că un consum de apă în cantitate suficientă ajută la menținerea greutateii optime, ușurând digestia și menținând nivelul de energie.
- ✓ Se recomandă să bem șase până la opt pahare de lichide în fiecare zi. Dacă nu ești un fan al consumului de apă simplă, încearcă să adaugi niște lămâie proaspătă, ghimbir sau mentă pentru aromă - acest lucru este excelent și pentru digestie.
- ✓ Este important să ne amintim că, deși sucurile și smoothie-urile de fructe și legume conțin substanțe nutritive, acestea sunt, de asemenea, bogate în zahăr. De aceea consumul acestor băuturi ar trebui limitat la aproximativ 150 ml pe zi.



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP



Fii activ!

- Menținerea unui regim de viață activ este foarte important pentru a rămâne sănătoși, iar endorfinele care sunt eliberate în timpul și după exercițiile fizice ne aduc un plus în starea de bine.
- Pentru majoritatea oamenilor, măsurile de distanțare socială înseamnă să se adapteze la noile moduri de a face mișcare și de a rămâne activ, dar nu uitați că este posibil să faci un antrenament grozav acasă.
- Există multe materiale excelente de fitness disponibile online care te pot ajuta pentru realizarea acestui deziderat.





Dormi bine

Somnul este adesea unul dintre primele obiceiuri care are de suferit atunci când rutina noastră se schimbă.

- ✓ Încearcă să păstrezi tiparele regulate de somn pentru beneficia de cele 7-9 ore de somn pe noapte recomandate. Dormitul suficient îți îmbunătățește starea de sănătate generală și îți protejează statusul mental. Studiile au arătat că un somn bun te poate face mai fericit, îți îmbunătățește memoria și te poate ajuta să menții o greutate optimă.
- ✓ Un somn bun poate, de asemenea, stimula sistemul imunitar.

Nu te baza pe remedii rapide pentru a diminua stresul.





Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19
F2F/e-SCOP



Renunță la fumat

Ce riscuri avem dacă fumăm?

Fumatul te expune riscului de a dezvolta multe afecțiuni grave de sănătate, inclusiv boli cardiovasculare și circulatorii, boli pulmonare cronice și diabet.

De asemenea, fumatul îți poate afecta plămânii și sistemul imunitar, făcându-te mai vulnerabil la infecțiile respiratorii.

Care este probabilitatea ca un fumător să se îmbolnăvească de COVID-19?

Nu știm sigur dacă fumătorii sunt sau nu mai susceptibili de a contracta coronavirus, dar ceea ce știm cu siguranță că probabilitatea să se îmbolnăvească grav de Covid-19 este mult mai mare.

Dacă unele articole publicate la începutul pandemiei sugerau că fumatul ar putea crește șansele de a fi infectat deoarece fumătorii tind să-și atingă fața și gura mai des, o analiză recentă a dovezilor efectuate de cercetători din Marea Britanie sugerează că persoanele care fumează în prezent ar putea fi mai puțin probabil să fie infectate cu coronavirus. Acest lucru s-ar putea datora faptului că



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

nicotina interferează cu receptorii ACE2 pulmonari, ceea ce poate împiedica virusul să intre în celule.

Această teorie derive din cercetări limitate și avem nevoie de mai multe studii clinice pentru a înțelege legătura dintre fumat și modalitatea de infectare cu coronavirus. Fumul de țigară este dăunător pentru plămâni în mai multe moduri și de aceea sunt necesare studii suplimentare pentru a clarifica motivele din spatele prevalenței scăzute raportate a fumătorilor actuali în rândul pacienților internați cu COVID-19.

Indiferent dacă fumatul reduce sau nu riscul de infectare cu coronavirus, ceea ce știm cu siguranță este că, dacă te infectezi cu coronavirus, îți crește riscul de îmbolnăvire severă, spitalizare și deces.

Pot să fumez dacă am Covid-19?

- ✓ Nu, nu este o idee bună să fumezi dacă ai COVID, nici pe perioada activă a bolii și nici în perioada de recuperare post-COVID-19.
- ✓ Renunțarea la fumat reduce severitatea infecțiilor pulmonare și poate preveni dezvoltarea pneumoniei sau bronșitei. În câteva zile de la renunțarea la fumat, respirația ta devine mai ușoară și în câteva săptămâni circulația ta va începe să se îmbunătățească.
- ✓ Renunțarea la fumat vă va aduce beneficii imediate asupra sănătății.



Este timpul să renunți la fumat

Dacă fumezi, renunțarea la acest obicei este cel mai important pas pe care îl poți face pentru a-ți proteja inima, vasele de sânge și creierul.

Efectele fumatului asupra sistemului cardiovascular se pot rezuma pe scurt astfel:

- ✓ Fumatul face ca pe pereții arterelor să apară depozite de material gras (ateroscleroză). Aceste depuneri îngustează treptat lumenul vaselor, limitând cantitatea de sânge care ajunge la organele vitale (cap, inimă, rinichi) dar și la nivelul musculaturii scheletice. Mai mult, fragmente mici din aceste plăci de aterom se pot rupe și pot ocluziona arterele din inimă sau creier producând infarct miocardic sau accident vascular.
- ✓ **Atenție! Chiar și cei care fumează mai puțin de 5 țigarete pe zi se expun unui risc crescut de a dezvolta aceste boli. Riscul crește proporțional cu numărul de țigarete fumate pe zi.** Cei care fumează peste 15 țigarete pe zi au un risc de 2,5 ori mai mare de infarct miocardic, pentru ca la cei care fumează 40 sau mai multe țigarete pe zi, acest risc să fie mai mare de 9 ori comparative cu nefumătorii.
- ✓ Nicotina crește tensiunea arterială și accelerează ritmul cardiac
- ✓ Nicotina determină creșterea colesterolului “rău”, adică a LDL-cholesterolului și favorizează oxidarea acestuia și depunerea la nivelul vaselor de sânge
- ✓ Riscul de a dezvolta diabet zaharat crește de 5 ori la adulții fumători.
- ✓ Fumatul crește coagulabilitatea sângelui



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

- ✓ Fumatul reduce oxigenarea țesuturilor – monoxidul de carbon din fumul de țigară se leagă de hemoglobină (substanța aflată în globulele roșii răspunzătoare de transportul de oxigen în organism sub formă de hemoglobină).

Îți recomandăm 10 pași simpli de a renunța la fumat

1. Alege-ți o dată fixă pentru renunțare

- Alege o zi care să fie fără stres și ține-te de ea.

2. Fă-ți o listă cu motivele pentru care dorești să renunți

- Ține lista la îndemână și citește-o când te apucă pofta de fumat.

3. Construiește-ți o rețea de asistență

- Fă pereche cu altcineva care vrea să renunțe la fumat și sprijiniți-vă reciproc.

4. Elimină-ți mementourile

- Înainte de data stabilită pentru renunțare, scapă de scrumiere, brichete și chibrituri și orice țigări rămase.

5. Folosește serviciile de oprire a fumatului

- <https://stopfumat.eu/cum-poti-renunta-la-fumat/>



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

- https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/Stopping_smoking_made_easier_Romanian_FINAL_0.pdf
- Contactează serviciul TelVerde: 0800 878 673 pentru a vorbi cu un specialist care te poate îndruma în acest proces.

6. Încearcă terapia de înlocuire cu nicotină

- Ia în considerare utilizarea terapiei de înlocuire a nicotinei, care îți poate mai mult decât dubla șansele de a renunța la fumat.
- Citește însă despre țigările electronice și dacă acestea pot ajuta la renunțarea la fumat
- https://europeanlung.org/wp-content/uploads/2021/01/harm-reduction_ro.pdf

7. Începe să faci mișcare

- Studiile științifice au dovedit că exercițiile fizice, chiar dacă vorbim despre o plimbare scurtă sau exerciții de întindere, reduc nevoia de a fuma și poate chiar ajuta creierul să producă substanțe chimice anti-poftă.

8. Evită situațiile declanșatoare

- Anticipează situațiile stresante sau declanșatoare. Deci, dacă fumezi după masă, mergi la o scurtă plimbare după ce mănânci. Evident, nu lua țigările cu tine!



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

9. Învață-te să spui „NU”

- Nu te lăsa tentat de o singură țigară; te conduce cel mai frecvent către următoarea

10. Răsfață-te

- Pune deoparte o parte sau toți banii pe care i-ai fi cheltuit pe țigări și cumpără ceva special.

Dacă vrei să afli mai multe despre cum poți renunța la fumat, citește ghidul de renunțare la fumat GREFA elaborate de Societatea Română de Pneumologie

- <https://www.srp.ro/tabacologie/ghid-renuntare-fumat-grefa.pdf>





Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP



Nu consuma alcool în exces

Datorită efectelor binecunoscute și documentate ale inhibării sistemului nervos, mulți oameni consumă alcool și alte substanțe psihoactive pentru ameliorarea emoțiilor neplăcute, stres, anxietate sau depresie.

Abuzul de alcool reprezintă însă cea mai răspândită dependență de droguri în toate regiunile geografice și în toate grupurile de populație.

În perioada pandemiei a fost semnalată în multe țări o creștere semnificativă a vânzărilor de alcool (inclusiv cele prin poștă), în comparație cu aceeași perioadă a anului precedent, punându-se astfel problema dacă această creștere este relaționată în mod direct cu pandemia și restricțiile impuse din această cauză.

Experții OMS spun că abuzul de alcool în timpul izolării sociale este un mod periculos de a face față realității și descurajează utilizarea substanțelor potențial dependente pentru a gestiona povara izolării sociale.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a publicat un material informativ despre efectele nocive ale consumului crescut de alcool în contextul pandemiei generată de coronavirus:

- https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf



Stil de viață sănătos în timpul pandemiei de COVID19

F2F/e-SCOP

Consumul de alcool este asociat cu multe afecțiuni fizice și tulburări mentale, care pot face individul vulnerabil la noul coronavirus. Acest lucru se datorează faptului că alcoolul afectează sistemul imunitar și crește astfel riscul de a dezvolta anumite boli.

- ✓ Consumul excesiv de alcool scade imunitatea organismului pentru a lupta împotriva infecțiilor, făcându-l mai susceptibil la infecții în general și la infecția cu virusul SARS-CoV-2 în general.
- ✓ Alcoolul are efecte pe termen lung și scurt asupra fiecărui organ din organism, așa că nu există o limită de „siguranță” a consumului. Mai mult, riscul deteriorării sănătății crește odată cu fiecare pahar de alcool consumat .
- ✓ Consumul de alcool este, de asemenea, asociat cu anumite tipuri de cancer, inclusiv cancerul hepatic.
- ✓ Alcoolul consumat timp îndelungat acționează ca un factor de stres asupra organismului și îngreunează menținerea homeostaziei (Proces de reglare prin care organismul își menține diferitele constante ale mediului interior).

Alcoolul nu protejează împotriva infecției cu SARS=COV2!

Te invităm să consulți acest scurt material realizat de către Ministerul Sănătății din România

- <http://www.ms.ro/wp-content/uploads/2021/06/Pliant.pdf>



Atenție!!!

Beneficiul imediat al consumului de alcool poate masca efectul nociv pe termen lung!

Cel mai adesea, adulții care consumă alcool justifică în mod constant consumul, pretinzând reducerea stresului mental, menținerea unei stări de relaxare fizică și mentală, dar și îmbunătățirea comportamentului lor social.

Totuși, datorită acțiunii etanolului asupra sistemului nervos central, la doze mari de alcool, există un efect inhibitor care implică scăderea discernământului și slăbirea atenției și memoriei. **Astfel, consumul de alcool devine un factor de risc pentru modificarea comportamentului și luarea deciziilor.**





Bibliografie

1. ***, Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes, Special Eurobarometer 458 [online], European Union, 2017, disponibil la: file:///D:/downloads/ebs_458_sum_en.pdf
2. Anastasievici L și colab. Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli. Institutul Național de Sănătate Publică, București. 2016. 16-105.
3. Bryant L. A., Wolfson A. R., Understanding adolescent caffeine use: connecting use patterns with expectancies, reasons, and sleep, Health Educ Behav [online] iunie 2010 [accesat la 2 februarie 2021]. Disponibil la: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19858312/>
4. Bucurenci M., Bunescu D., Bătăiosu M., Dumitrescu M., Isar C., Neculau A., Popa I., Mărginean M., *Ghid de prevenție – Intervențiile preventive adresate stilului de viață Fumatul*, vol. 4, București, 2016, ISBN : 978-973-0-22799-4
5. Dobbs R., Sawers C., Thompson F., Manyika J., Woetzel J., Child P., ... & Spatharou, A, 2014. Overcoming obesity: an initial economic analysis. McKinsey Global Institute. AIMS Agriculture and Food, 4(3), 731-755.
6. Gagauz O., Buciuceanu-Vrabie M., & Tabac T. Pandemia COVID-19 și creșterea riscurilor sociale pentru persoanele în vârstă. *Calitatea Vieții*, 2021, 32(2), 131-152.
7. Hamel G., Breen B. - Viitorul managementului, Editura Publica, 2010
8. <https://respirogrup.ro/ziua-mondiala-fara-tutun/>
9. James J E., Kristjánsson A L., Sigfúsdóttir I D., Adolescent substance use, sleep, and academic achievement: evidence of harm due to caffeine, *J Adolesc* [online] August 2011 [accesat la 2 februarie 2021]. Disponibil la:



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20970177/>

10. Kent M. Food & Fitness: A Dictionary of Diet & Exercise. Oxford University Press, 2017
11. Manohar PR., Smoke A global history of Smoking 2004. First edition. Reaktion books, pg. 68-76
12. Martínez-Gómez D et al. and the AVENA Study Group. Active commuting to school and cognitive performance in adolescents: the AVENA study. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2011, 165(4):300–305.
13. Miller S H., Stress management for you, The knowledge for life series, 2013-2014
14. Moore G, Murphy S, Chaplin K, Lyons R, Atkinson M, Moore L. Impacts of the Primary School Free Breakfast Initiative on socio economic inequalities in breakfast consumption among 9–11 year old schoolchildren in Wales. Public Health Nutr. Jun 2014; 17(6): 1280–1289.
15. Obeng M K. The American Heritage Stedman's Medical Dictionary. Journal of the National Medical Association, 2003, 95(7), 634.
16. Parkerson G., Disease Specific Versus Generic Measurement on Health Related Quality of Life in Insulin Dependent Diabetic Patients. Medical Care, 1993, 31, p. 629–637.
17. Rodulfo, J. I. A., Sedentarism, a disease from xxi century. Clínica E Investigación En Arteriosclerosis (English Edition), 2019, 31(5), 233-240.
18. Selye H. The stress concept. Canadian Medical Association Journal, 1976, 115(8), 718.
19. Shochat T., Flint-Bretler O., Tzischinsky O., Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents, Acta Pædiatrica [online] Septembrie 2010 [accesat la 2



- februarie 2021]. Disponibil la: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20377536/>
20. Tamar S., Impact of lifestyle and technology developments on sleep, *Nature and Science of Sleep* [online] 6 Martie 2012 [accesat 2.02.2021]. disponibil la: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3630968/#!po=39.4118>
 21. Tihon A., Impactul negativ al comportamentului sedentar asupra stării de sănătate, 2015 [http://repository.usmf.md/bitstream/20.500.12710/6806/1/ Impactul_negativ_al_comportamentului_sedentary_asupra_starii_de_sanatate.pdf](http://repository.usmf.md/bitstream/20.500.12710/6806/1/Impactul_negativ_al_comportamentului_sedentary_asupra_starii_de_sanatate.pdf)
 22. Vanelli et al. GIOCAMPUS – An effective school based intervention for breakfast promotion and over weight risk reduction. *Acta Biomed.* 2014 Jan 23; 84(3):181-8.
 23. WHO European Health for all Database. WHO Regional Office for Europe, 2002
 24. World Health Organization Fifth session of the Intergovernmental Negotiating Body, Framework Convention on Tobacco Control, 14th - 25th October, 2002a, http://www.who.int/gb/fctc/E/E_Index. World Health Organization, Geneva.
 25. World Health Organization, *Tabacco* [online] 2018, disponibil la: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
 26. World Health Organization. Regional Office for Europe, *Healthy living: what is a healthy lifestyle?*. 1998, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.



Vocație

Motivație

Parteneriat

Echipă

Performanță

Comunicare

Decizie

