



Dra. Ingrid Toth

MÉDICA | CRM-SP 288269

UM GUIA GRATUITO DE AUTOCUIDADO

SAÚDE EM DIA

Um guia prático para cuidar melhor de você.

Hidratação • Alimentação • Movimento

Saúde mental • Sono • Prevenção

O cuidado começa no cotidiano

Saúde não é apenas ausência de doença.

Cuidar da saúde envolve reconhecer as necessidades do corpo, respeitar os próprios limites e cultivar hábitos que favoreçam o bem-estar físico e emocional.

Nem sempre são necessárias grandes mudanças. A regularidade de pequenas atitudes pode produzir benefícios importantes ao longo do tempo.

CINCO ATITUDES PARA COMEÇAR HOJE

Mantenha horários regulares para dormir.

Priorize alimentos naturais e variados.

Movimente o corpo diariamente.

Reserve momentos para descanso.

Mantenha seu acompanhamento médico em dia.

Prevenir não significa fazer todos os exames: significa receber os cuidados adequados à sua história e aos seus fatores de risco.





Hidratação e alimentação

Equilíbrio é mais importante que fórmulas prontas.

A água participa da regulação da temperatura corporal, da circulação, da digestão e do funcionamento renal. A necessidade diária varia conforme idade, atividade física, clima e condições clínicas.

HIDRATAÇÃO NA PRÁTICA

Distribua a ingestão de água ao longo do dia.

Observe a sede e a coloração da urina.

Redobre a atenção nos dias quentes.

Evite substituir habitualmente água por bebidas açucaradas.

NO PRATO

Inclua frutas, verduras, legumes, feijões, cereais integrais e fontes variadas de proteína. Reduza o consumo frequente de ultraprocessados, excesso de sódio e bebidas açucaradas.

Comer bem não exige perfeição. Exige equilíbrio e constância.



Movimento e luz natural

Pequenas oportunidades de movimento também contam.

A atividade física regular contribui para a saúde cardiovascular, a força muscular, o sono e o bem-estar emocional.

150–300 MIN

de atividade aeróbica moderada por semana, além de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias.

MOVIMENTE-SE COMO FOR POSSÍVEL

Caminhar, dançar, pedalar, subir escadas e interromper longos períodos sentados são formas de incorporar movimento ao cotidiano.

E A LUZ SOLAR?

A claridade natural, especialmente pela manhã, auxilia a regulação do ritmo circadiano. Evite queimaduras e adote proteção solar adequada. Não é necessário se expor ao sol sem proteção para garantir vitamina D; a suplementação deve ser individualizada.



Saúde mental também é saúde

Cuidar das emoções faz parte do cuidado integral.

Irritabilidade frequente, alterações persistentes do sono, dificuldade de concentração, desânimo e ansiedade merecem atenção, sobretudo quando interferem na rotina.

PRÁTICAS QUE PODEM AJUDAR

Estabeleça limites entre trabalho e vida pessoal.

Cultive vínculos familiares e sociais.

Reserve momentos sem telas.

Pratique atividades prazerosas.

Mantenha horários regulares de sono.

Procure ajuda profissional quando necessário.

Não é preciso esperar o sofrimento se tornar intenso para buscar acompanhamento.

Sono e descanso

Dormir bem é parte importante da prevenção.

Durante o sono, o organismo realiza processos ligados à memória, ao metabolismo, à recuperação física e à regulação emocional. Para a maioria dos adultos, a referência geral é de 7 a 9 horas por noite.

UMA ROTINA MAIS FAVORÁVEL AO SONO

Procure dormir e acordar em horários semelhantes.

Evite cafeína perto do horário de dormir.

Reduza a exposição a telas antes de deitar.

Mantenha o quarto confortável, escuro e silencioso.

Evite refeições muito volumosas à noite.

Reserve alguns minutos para desacelerar.

Roncos intensos, pausas respiratórias, insônia persistente ou sonolência excessiva merecem avaliação médica.



Saúde bucal

A saúde da boca faz parte da saúde geral.

Uma higiene bucal adequada ajuda a prevenir cáries, doenças gengivais, perda dentária e outras complicações. O acompanhamento odontológico é importante mesmo na ausência de dor.

CUIDADOS ESSENCIAIS

Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia.

Utilize fio dental diariamente.

Evite o consumo frequente de açúcar.

Mantenha acompanhamento odontológico periódico.

Não ignore sangramentos gengivais persistentes.

Investigue feridas na boca que não cicatrizam.

Tabagismo e consumo excessivo de álcool aumentam os riscos de doenças da cavidade oral.



Exames preventivos

A indicação deve ser individualizada — não existe um painel universal anual.

Idade, histórico familiar, sintomas e fatores de risco orientam quais exames e rastreamentos realmente oferecem benefício.

18–29 ANOS

Pressão arterial, vacinação, hábitos de vida e saúde sexual.

30–39 ANOS

Avaliação cardiovascular e exames metabólicos quando indicados.

40–49 ANOS

Atenção aos riscos cardiometabólicos e rastreamentos individualizados.

50–64 ANOS

Continuidade do cuidado e rastreamentos oncológicos recomendados.

65+ ANOS

Funcionalidade, quedas, medicamentos, cognição e saúde óssea conforme indicação.

Saúde da mulher: rastreamentos de câncer de colo do útero e mama seguem protocolos vigentes, considerando idade, histórico e método disponível.

Checklist de saúde

Comece pelo possível. A constância faz diferença.

Beber água regularmente.

Consumir frutas, verduras e legumes.

Movimentar o corpo durante a semana.

Respeitar meus horários de descanso.

Cuidar da minha saúde emocional.

Manter a higiene bucal.

Acompanhar minha saúde de forma preventiva.

Realizar acompanhamento médico quando indicado.

Evitar automedicação e suplementação desnecessária.

Reservar tempo para mim e para quem amo.

Cuidar da saúde não significa buscar uma rotina perfeita, mas construir bem-estar diariamente.

@dra.ingridtoth | ingridtoth.com

Material educativo. Não substitui avaliação médica individualizada. Referências gerais: OMS, Ministério da Saúde e INCA.

