

# POMBOS-CORREIO

## 5 hábitos que podem transformar sua saúde em 2026

MSN/Saúde em Dias - História de Redação (05-01-26)

Com a chegada de 2026, adotar hábitos mais saudáveis volta a figurar entre as principais metas da população. A mudança de rotina, no entanto, não precisa ser radical.

Segundo especialistas, pequenos ajustes feitos com constância já são capazes de gerar impacto significativo na saúde, especialmente na prevenção das doenças cardiovasculares, que respondem por cerca de 30% das mortes no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde.

Para orientar quem deseja começar o ano com mais qualidade de vida, o Dr. Jamil Ribeiro Cade, cirurgião cardíaco e professor do curso de Medicina da Faculdade Santa Marcelina, aponta cinco hábitos essenciais para proteger o coração e promover bem-estar ao longo do ano.

1. Faça check-up e acompanhe seus indicadores de saúde  
O início do ano é um momento estratégico para colocar os exames em dia e identificar possíveis fatores de risco. Segundo o especialista, avaliações simples já oferecem um panorama importante da saúde.

“O check-up básico, com aferição da pressão arterial, exames de glicemia, colesterol e triglicerídeos, deve ser feito por todos os adultos. A partir desses dados, podemos indicar exames complementares, como eletrocardiograma, teste ergométrico ou ecocardiograma”, explica.

O médico também reforça a importância das vacinas atualizadas e dos exames preventivos específicos:

“As mulheres devem manter o acompanhamento ginecológico em dia, e os homens precisam avaliar a saúde da próstata a partir dos 45 ou 50 anos, especialmente quando há histórico familiar.”

2. Priorize uma alimentação equilibrada e sustentável

Para quem busca mais disposição em 2026, o Dr. Cade destaca que o foco deve estar na qualidade e regularidade da alimentação, e não em dietas restritivas.

“Não existe dieta milagrosa. O que funciona é um padrão alimentar saudável, como o modelo mediterrâneo, que prioriza frutas, verduras, grãos integrais, azeite de oliva e peixes”, afirma.

Pequenas trocas no dia a dia já trazem benefícios relevantes:

substituir bebidas açucaradas por água;

reduzir o consumo de sal;

aumentar a ingestão de fibras.

Essas mudanças ajudam diretamente na prevenção de doenças cardiovasculares.

3. Pratique atividade física com segurança e prazer.

(...)

Ele finaliza reforçando a importância da prevenção: “Cuidar da saúde é um investimento, não um sacrifício. Com planejamento e acompanhamento profissional, é totalmente possível manter hábitos saudáveis ao longo de 2026.”



*Jornal O Porto. Saúde em dia. Hoje mais do que nunca, grande parte da população mundial precisa adotar educação ou reeducação alimentar/exercícios físicos. Simples assim! Nada de gastar fortunas em medicamentos, etc, etc, etc.*



**DelMORO**  
Todo Dia Seu

**A LUGA-SE - TEMOS MORADIA SIMPLES, QUARTOS COM BANHEIROS, TUDO BEM CONFORTÁVEL- AMBIENTE FAMILIAR E SALAS COMERCIAIS -**

SETOR PIONEIRO/CHÁCARA(HÁ 500 METROS DA CIDADE)(COM CÔRREGO PARA AQUELE BANHO LEGAL!

PREÇO QUE CABE NO TEU BOLSO! TEL. 66 98433 0634  
(Francisco Santos)



**Humor**



O caipira chega na cidade e vê um semáforo pela primeira vez. Ele pergunta pro guarda: — Ô seu guarda, o que significa esse trem aí que fica mudando de cor?

O guarda responde: — Quando tá vermelho, você para. — Quando tá verde, você pode seguir. — E quando tá amarelo, você espera.

O caipira coça a cabeça e fala: — Uai... mas num era mais fácil colocar um guarda só pra avisá nós?