meta title: Dicas para melhorar a saúde na estrada

meta description: Melhore a qualidade de vida mesmo fora de casa. Clique e descubra!

<h1>**Como melhorar sua saúde na estrada**</h1>

<h2>A jornada puxada dos caminhoneiros pode levar a estilos de vida pouco saudáveis e vulneráveis a doenças</h2>  
  
 Tão importante quanto a manutenção do veículo é a do nosso corpo. Isso não é nenhuma novidade para nós, mas dificilmente fazemos algo a respeito. A rotina desgastante dos caminhoneiros com muitas horas dirigindo, má alimentação, falta de exercícios físicos, poucas horas de sono e alto nível de estresse são condições que prejudicam a saúde no dia-a-dia.

Pesquisas sobre a saúde dos caminhoneiros trazem dados preocupantes:

* 30% estão obesos;
* 35% apresentam colesterol alto;
* 20% têm hipertensão;
* 66% faz uso de anfetaminas, com 27% utilizando diariamente.

A grande questão é encontrar a forma de melhorar esses índices quando se passa tanto tempo fora de casa e cada viagem é essencial para o orçamento familiar. Para ajudar trazemos algumas dicas valiosas para o aumento da qualidade de vida:

Sem tempo de ler agora? Preencha o formulário e receba esse artigo no seu email!

1. **Melhore a qualidade de sua alimentação**

Comer fora de casa é um dos maiores desafios à uma boa alimentação. Muitas vezes, passamos o dia todo sem nos alimentar. Quantas vezes não pegamos mais do que deveríamos e comemos tudo por achar errado deixar comida no prato? Veja como melhorar:

* Evite pular refeições e faça, pelo menos as 3 refeições diárias: café da manhã, almoço e janta;
* Observe o buffet antes de servir e monte mentalmente o prato, buscando montar um prato equilibrado;
* Sempre que possível, coma a salada antes, levante e faça seu prato. A salada ajuda a saciar sua fome, ajudando a não se exceder;
* Pegue a sobremesa somente ao terminar a refeição. Se pegar antes você acaba se obrigando a comer;
* Deixe o celular guardado. O foco na alimentação ajuda a evitar que mais tarde tenhamos aquela sensação de que não almoçamos e acabamos beliscando alguma coisa fora de hora.

1. **Faça Exercícios**

Na estrada, longe de casa, é muito difícil manter uma rotina de exercícios, principalmente com pesos. Entretanto, é possível manter a saúde com 15 minutos de atividades como:

* Alongamentos;
* Corridas;
* Pular corda;
* Abdominais.

Há diversos treinos rápidos que não precisam de equipamento algum e podem ser feitos em praticamente qualquer lugar. Esses minutinhos do seu dia pode ajudar muito na manutenção da sua saúde no longo prazo.

1. **Saúde preventiva**

A falta de tempo para cuidar da saúde é quase uma unanimidade entre as pessoas. A dificuldade para encaixar consultas e exames na rotina profissional faz com que deixemos para ir ao médico somente nas emergências. Mas há programas gratuitos nas estradas para tentar amenizar esses problemas, que muitas vezes passam batido, entre eles:

* **Programa Saúde na Estrada**, do Posto Ipiranga: oferece exames gratuitos de glicemia, pressão arterial, acuidade visual; realiza vacinação contra diversas doenças; avalia a composição corporal, por teste de bioimpedância. Também fornece diversas informações, desde DSTs e dengue até dicas para dentro e fora da estrada;
* **Estrada para a Saúde**, da CCR: são oferecidos exames, tratamentos dentários, massagem, distribuição de preservativo e palestras sobre saúde e segurança;
* **Comando da saúde**, da PRF: são ofertados diversos tipos de avaliações e exames, como a pesquisa de doenças pré-existentes, aferição de pressão arterial, níveis de glicose, acuidade visual e auditiva, campo visual, força manual, vacinação, grau de sonolência, dentre outros;
* **Saúde na Boleia**, da Arteris: fornece orientação médica sobre doenças crônicas, fazem avaliação física e exames preventivos, cardiológicos e de sangue. O projeto inclui também a vacinação contra a febre amarela e hepatite B, além de orientação postural e de prevenção a doenças sexualmente transmissíveis.

Se você gostou e acredita que pode ajudar mais gente, compartilhe com seus amigos! Preencha o formulário para ficar sabendo de nossas novidades!