**Vida de programador é assim mesmo. Será?**

*Melhorando a qualidade de vida mudando pequenos maus hábitos.*

Como profissional de saúde, entrando na tecnologia, não posso deixar de observar que maus hábitos estão incorporados à rotina destes profissionais, como se fossem algo inerente à natureza da atividade, porém estes tem consequências graves no futuro, apesar de serem facilmente alteráveis.

Veja alguns exemplos abaixo e o que eles pode m causar:

1. Postura - pode levar a dores musculares, desvios na coluna, lordose, escoliose.
2. Longos períodos sentado e falta de atividade física - problemas circulatórios, renais, cardíacos até câncer de intestino.
3. Frustração repetitiva não trabalhada (aquela pausa para respirar, não conversar, não fazer terapia) - altos níveis de adrenalina e cortisol - acúmulo gordura abdominal, tensão muscular, hipertensão, alterações emocionais, insônia.
4. Café e bebidas estimulantes em excesso - efeito rebote (após dar aquele up, você se sente mais cansado que antes, precisando de mais doses). Pode causar, em excesso, diabetes , problemas cardíacos, dentes manchados, diarréia, tontura, ansiedade, gastrite, nervosismo.
5. Snacks não saudáveis - seu consumo pode causar aumento LDL, aumento gordura visceral \*, aumento da incidência de diabetes. Hipertensão pela qtdde de sal. Fraqueza pela má alimentação, confusão mental, cansaço, envelhecimento estético precoce.
6. Baixo consumo de água - envelhecimento da pele, inchaços, má digestão, piora da memória e raciocínio, mau hálito.
7. Não exposição ao sol saudável (até as 10h e após às 16h, sem filtro solar) - baixa dosagem sanguínea de vit D. Pode levar a fadiga mental e muscular, acne, osteoporose, mau humor, depressão, baixa imunidade, entre outros.
8. Rotina de sono alterada - diminui produção melatonina, expondo o corpo a radicais livres, aumenta a chance da ocorrência de câncer e doenças crônicas. Diminui a memória, a concentração e a capacidade de aprendizado e de tomar decisões.

Recomendações simples:

* Alongamento periódico (há diversos vídeos profissionais no Youtube)
* Alarme para lembrar de alongar, beber água, andar, alongar.
* Meditação mindfulness e pausas para respiração profunda
* Terapia para lidar com ansiedade e frustrações
* Reservar snacks saudáveis (mini cenoura, chips de frutas ou batata doce, frutas)
* Diminuir consumo de café, aumentar de água e chás não estimulantes. Se você não gosta da "falta de gosto" da água, pode deixar frutas e ervas, como hortelã na água, fazendo a água saborizada.
* Ter uma rotina de sono adequada (8h, dormir antes das 24h, fazer ritual de sono, sem telas eletrônicas pelo menos 1h antes de dormir)
* Rotina de atividade física (aumenta endorfinas, melhora postura, aumenta concentração)

Comente aqui quais são os "pecados" que você se reconheceu e o que precisa mudar. Leve este comentário como um compromisso de mudança nas próximas semanas.