

HÁBITOS SAUDÁVEIS

EM

AÇÃO





UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA
PRÓ-REITORIA DE AÇÕES AFIRMATIVAS – PROAF

**Proposta selecionada pelo Edital Proaf 03/2020 –
Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial)**

Hábitos Saudáveis em Ação

Autoras:

Letícia Campos Bonatti

Lisiane Marques Cândido Pales

Revisão:

Ítalo Miranda de Novais

Teixeira de Freitas – Bahia

2021

APRESENTAÇÃO

Prezado leitor,

O documento apresentado é uma Cartilha Educativa que tem objetivo de fornecer informações sobre bons hábitos e práticas na promoção em saúde.

As autoras que desenvolveram o trabalho são Leticia Campos Bonatti e Lisiane Marques Cândido Pales, ambas discentes da graduação do curso Bacharel em Medicina, vinculado a Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), campus Paulo Freire.

Essa cartilha foi elaborada pelas discentes com apoio financeiro e colaboração da Pró-Reitoria de Ações Afirmativas (PROAF) da UFSB através do Edital PROAF nº 03/2020 – UFSB: Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial).

Sabe-se que hábitos de boa alimentação, prática regulares de exercícios, controle do estresse e ansiedade e a não utilização de drogas lícitas e ilícitas são imprescindíveis na busca de promoção em saúde.

Nesse sentido, aborda-se de maneira simples e direta instruções úteis na busca de um estilo de vida com maior qualidade e mais saudável, todas as instruções encontram-se acessíveis e ao alcance de todos.

Boa leitura!

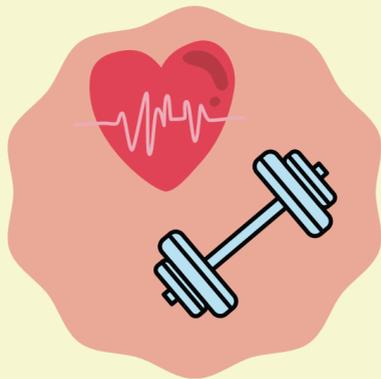
Leticia Campos Bonatti e Lisiane Marques Cândido Pales.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



VOCÊ SABIA QUE...



O SEDENTARISMO CAUSA AUMENTO DE RISCO PARA DIABETES E DOENÇAS CARDIOVASCULARES



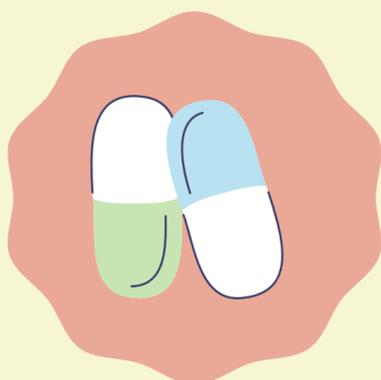
A ALIMENTAÇÃO INADEQUADA É O PRINCIPAL FATOR DE RISCO RESPONSÁVEL POR ÓBITOS NO MUNDO. 1 A CADA 5 MORTES É ASSOCIADA A UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA



80% DOS CÂNCERES OCORREM DEVIDO A OBESIDADE, SEDENTARISMO, TABAGISMO, ALCOOLISMO E ALIMENTAÇÃO INADEQUADA



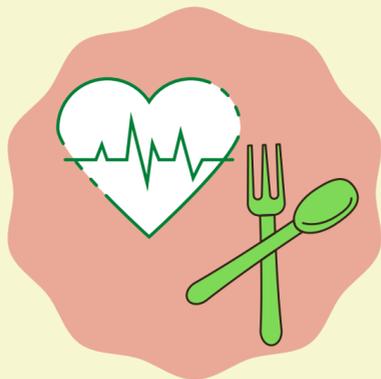
O TABAGISMO É A CAUSA DE MAIS DE 8 MILHÕES DE MORTES POR ANO



GASTRITE, DESNUTRIÇÃO, OBESIDADE, DOENÇAS DEGENERATIVAS E ANEMIA NUTRICIONAL SÃO DOENÇAS COMUNS ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS E SÃO CAUSADAS PELA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA

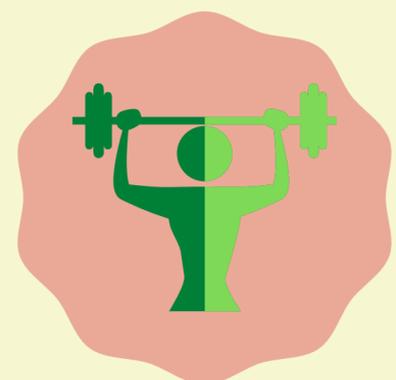
...POR ISSO ESSA CARTILHA POSSUI O OBJETIVO DE:

VIABILIZAR A PROMOÇÃO DE SAÚDE



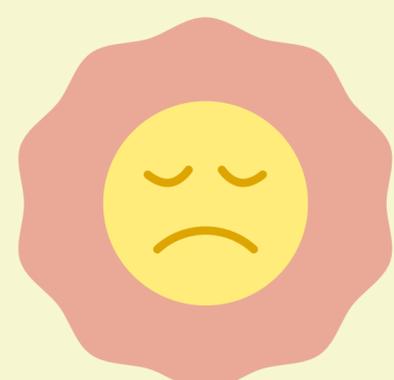
**ENFATIZAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E OFERECER
INFORMAÇÕES QUE CONTRIBUAM COM
ESSA PRÁTICA**

**OFERTAR INFORMAÇÕES SOBRE PRÁTICAS
FÍSICAS QUE PROMOVAM SAÚDE**

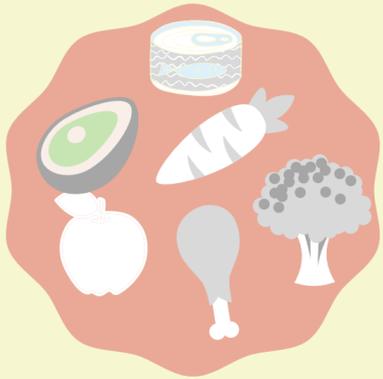


**DIVULGAR OS IMPACTOS
NEGATIVOS QUE ENVOLVEM O
EXCESSIVO CONSUMO DE DROGAS**

**PROPOR DICAS PARA ALÍVIO DE ESTRESSE E
ANSIEDADE**

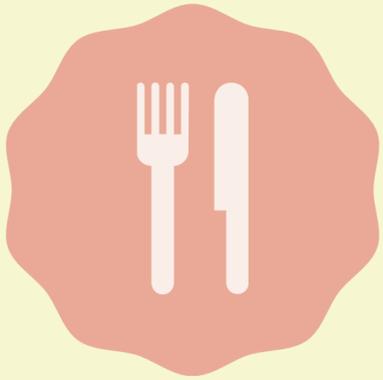


DESCOBRINDO COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL



VARIEDADE

Comer diferentes tipos de alimentos.



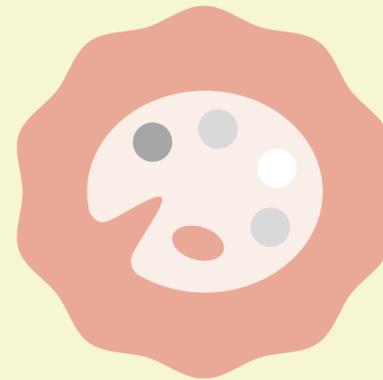
MODERAÇÃO

Comer o suficiente para a manutenção do organismo, nem mais nem menos



EQUÍLIBRIO

Quantidade e qualidade são importantes . O ideal é comer de tudo um pouco.



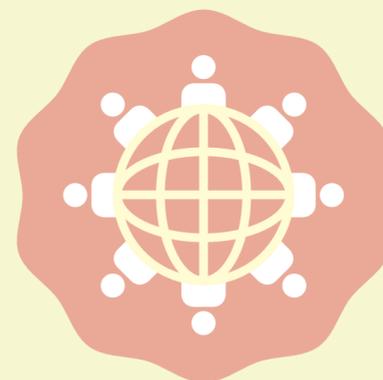
DIETA COLORIDA

Dessa forma é possível ter uma alimentação rica em diversos nutrientes, principalmente de vitaminas e minerais.



ACESSÍVEL E SEGURA

A alimentação saudável é acessível física e financeiramente e deve ser aprovada como segura sanitariamente pelos órgãos competentes.



SABOROSA E HARMÔNICA

Os alimentos devem ser saborosos e preparados preferencialmente de forma tradicional. Também é ideal que seja harmônico em quantidade e qualidade.

PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

- A pirâmide dos alimentos é um instrumento de orientação do que devemos comer no dia-a-dia, não é fixo e propõe um guia geral que oportuniza uma dieta saudável e conveniente a uma boa saúde.
- Através dessas referências é possível garantir todos os nutrientes e vitaminas necessários para a nossa saúde e bem-estar.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

Guia para escolher os alimentos



Fonte: PHILIPPI, S.T. e col, 1999

Legenda: [naturalmente presente ou adicionada]

🔥 Gordura

🍬 Açúcar

NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- FAZER TRÊS REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR).
- DOIS LANCHES SAUDÁVEIS POR DIA.
- NÃO PULAR AS REFEIÇÕES.

EVITE BELISCAR ENTRE AS REFEIÇÕES.

APRECIE O ALIMENTO, COMA DEVAGAR, E MASTIGUE BEM.

SABOREAR REFEIÇÕES DIVERSAS PRIORIZANDO OS ALIMENTOS TÍPICOS E DISPONÍVEIS NA REGIÃO.

SEGUIR HÁBITOS DE HIGIENE NA COMPRA NO MANUSEIO, NA CONSERVAÇÃO E NO CONSUMO DO ALIMENTOS.

- CONSUMO DE CINCO A NOVE PORÇÕES DO GRUPO DE CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES NAS REFEIÇÕES.
- PREFERÊNCIA AOS GRÃOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA FORMA MAIS NATURAL.

PREFERENCIALMENTE NA FORMA INTEGRAL EM CONJUNTO COM TÚBERCULOS E RAÍZES, É A NOSSA PRINCIPAL FONTE ENERGÉTICA.

EQUILIBRE AS PORÇÕES DESSA CLASSE DURANTE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES.

DURANTE O CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E E JANTA ESSES ALIMENTOS DEVEM PREENCHER METADE DO PRATO.

CASO SEJAM UTILIZADOS BISCOITOS NAS REFEIÇÕES DOS LANCHES, BUSCAR CONSUMIR OS COM BAIXO TEOR DE GORDURA E SÓDIO.

NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- QUATRO A CINCO PORÇÕES DE LEGUMES E VERDURAS NAS REFEIÇÕES DIÁRIAS.
- DUAS A QUATRO PORÇÕES DE FRUTAS AO LONGO DAS REFEIÇÕES OU COMO LANCHE.

VITAMINAS, FIBRAS E MINERAIS QUE SÃO ÓTIMOS PARA FORTALECER A IMUNIDADE.

VARIE AS FRUTAS E VERDURAS CONSUMIDAS E PRIORIZE AS QUE ESTÃO NA ESTAÇÃO.

DEVEM SER PRIORIZADOS SUCOS DA FRUTA PREPARADOS NA HORA OU DE POLPA.

EVITAR O CONSUMO DE SUCOS ARTIFICIAIS, EM PÓ OU CAIXINHA,

- FEIJÃO E ARROZ TODOS OS DIAS, OU PELO MENOS CINCO VEZES POR SEMANA.
- ESSA É UMA COMBINAÇÃO COMPLETA DE PROTEÍNAS.

MISTURAR UMA PARTE DE FEIJÃO PARA DUAS PARTES DE ARROZ.

VOCÊ PODE UTILIZAR OUTROS TIPOS DE LEGUMINOSAS, COMO: A SOJA, A LENTILHA O GRÃO-DE-BICO E A ERVILHA SECA.

AS SEMENTES (DE GIRASSOL GERGELIM, ABÓBORA, E OUTRAS) SÃO ÓTIMAS FONTES PROTEÍCAS E DE GORDURA.

AS CASTANHAS (DO BRASIL, DE CAJU, NOZES-PECAN, AMENDOIM, AMÊNDOAS) SÃO BOAS FONTES PROTEICAS E DE GORDURAS.

NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- CONSUMA TRÊS PORÇÕES DIÁRIAS DE LEITE E SEUS DERIVADOS.

- UMA A DUAS PORÇÕES DE CARNES, AVES, PEIXES OU OVOS (RETIRAR A GORDURA APARENTE DAS CARNES E A PELE DAS AVES ANTES DA PREPARAÇÃO)

LEITE E SEUS DERIVADOS SÃO FONTE DE CÁLCIO NA ALIMENTAÇÃO.

CARNES, AVES, PEIXES E OVOS SÃO NUTRITIVAS FONTES DE PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS.

COMA PEIXE FRESCO PELO MENOS DUAS VEZES NA SEMANA. VÍSCERAS E MIÚDOS PELO MENOS UMA VEZ NA SEMANA.

CASO NÃO FAÇA CONSUMO DE CARNES, É NECESSÁRIO ORIENTAÇÕES DE UM , PROFISSIONAL PARA UMA TER BOA SAÚDE.

- UMA PORÇÃO, NO MÁXIMO, POR DIA DE ÓLEOS VEGETAIS, AZEITE, MANTEIGA OU MARGARINA.

- SE ATENTAR AOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS E ESCOLHER OS QUE POSSUEM MENORES TEORES DE GORDURA TRANS.

REDUZIR O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS, COMO FRITURAS, EMBUTIDOS E SALGADINHOS.

PREPARAR OS ALIMENTOS DE MODO A UTILIZAR POUCA QUANTIDADE DE ÓLEO, COMO ASSADOS, COZIDOS, GRELHADOS.

USAR AZEITE DE OLIVA PARA TEMPERAR SALADAS, SEM EXAGERAR NA QUANTIDADE.

USAR PEQUENAS QUANTIDADES DE ÓLEO VEGETAL NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS.

NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- EVITAR REFRIGERANTES E SUCOS INDUSTRIALIZADOS, BOLOS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS DOCES ENTRE OUTROS.

PERTENCE AO GRUPO DOS AÇUCARES

DIMINUIR O CONSUMO DE REFRIGERANTE E SUCOS INDUSTRIALIZADOS, A MAIORIA CONTÉM MUITO AÇUCAR E CONSERVANTES.

PREFIRA BOLOS, PÃES E BISCOITOS DOCES PREPARADOS EM CASA COM POUCA QUANTIDADE DE GORDURA E DE AÇUCAR.

VALORIZAR O SABOR NATURAL DOS ALIMENTOS E DAS BEBIDAS EVITANDO OU REDUZINDO O AÇUCAR ADICIONADO.

- DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL
- EVITE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS COM MUITO SÓDIO.

QUANTIDADE MÁXIMA DIÁRIA DE UMA COLHER DE CHÁ RASA, DISTRIBUÍDA NAS REFEIÇÕES.

EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS COM MUITO SAL (SÓDIO), SE ATENTAR SEMPRE AO RÓTULO.

BUSCAR O USO DE TEMPEROS COMO CHEIRO VERDE, LIMÃO, CEBOLA, ALHO E ERVAS VALORIZANDO O TEMPERO NATURAL.

O CONSUMO EXCESSIVO DE SÓDIO AUMENTA RISCO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, DOENÇAS DO CORAÇÃO E NOS RINS.

NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- ACONSELHA-SE INGERIR PELO MENOS DOIS LITROS DE ÁGUA DIARIAMENTE, QUE CORRESPONDE A CERCA DE 6 A 8 COPOS.

- PREFERENCIALMENTE, DEVE SER CONSUMIDO ENTRE AS REFEIÇÕES

ESSENCIAL AO BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.

USAR ÁGUA TRATADA, FERVIDA OU FILTRADA PARA BEBER E PREPARAR REFEIÇÕES E SUCOS.

A INGESTÃO ADEQUADA DE ÁGUA AUXILIA NO FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.

NÃO RECOMENDA-SE A SUBSTITUIÇÃO DE ÁGUA POR REFRIGERANTES OU OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS.

- TORNAR A VIDA MAIS SAUDÁVEL, FAZENDO EXERCÍCIOS FÍSICOS.

- EM MÉDIA, INDICA-SE DE 25 A 45 MINUTOS DE EXERCÍCIO FÍSICOS DIÁRIOS.

PARA UMA COMPLETA PROMOÇÃO EM SAÚDE DEVEMOS TAMBÉM EXERCITAR NOSSO CORPO.

MELHORA A QUALIDADE DE VIDA.

O HÁBITO DE FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS JUNTAMENTE COM UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, PREVINEM DOENÇAS CRÔNICAS.

BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS.

EXERCÍCIO FÍSICO: POR QUE DEVE SER PRATICADO?

AUMENTA A QUALIDADE DE VIDA

MELHORA A QUALIDADE DO SONO

MANTÉM O NÚMERO DE CÉLULAS DE DEFESA DO SEU CORPO, MELHORANDO A RESPOSTA CONTRA INFECÇÕES

MELHORA O FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO E DOS PULMÕES

MELHORA A FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR

AJUDA A CONTROLAR PESO, COLESTEROL, DIABETES E PROBLEMAS DIGESTIVOS

MELHORA O CONVÍVIO SOCIAL

MELHORA O HUMOR, A DISPOSIÇÃO E AUTOESTIMA

DIMINUI ANSIEDADE, ESTRESSE E SINTOMAS DE DEPRESSÃO

AUMENTA A ABSORÇÃO DE NUTRIENTES E MEDICAÇÕES

MELHORA A COORDENAÇÃO E A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS

EXERCÍCIOS MAIS INDICADOS

- **EXERCÍCIOS AERÓBICOS:**

São os mais indicados pois ajudam a melhorar a capacidade funcional, previne o excesso de gordura no organismo e problemas cardiovasculares.

- ANDAR DE BICICLETA •

- NATAÇÃO •

- CAMINHADA OU CORRIDA •

Além disso, a prática de exercício físico pode ser determinada de acordo com o objetivo de cada um.

- **PARA AUMENTAR A FORÇA, FORTALECER AS ARTICULAÇÕES E OS OSSOS E DIMINUIR A GORDURA CORPORAL:**

- MUSCULAÇÃO •

- VÔLEI, BASQUETE, FUTEBOL •

- CORRIDA •



A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E ALGUNS ESPORTES EXIGE O ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL RESPONSÁVEL PARA QUE O EXERCÍCIO SEJA FEITO CORRETAMENTE E NÃO CAUSE LESÕES

- **PARA AUMENTAR O CONDICIONAMENTO FÍSICO E A RESISTÊNCIA MUSCULAR :**

- DANÇA •

- CICLISMO •

- GINÁSTICA AERÓBICA •

ESCOLHA O TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO DE SUA PREFERÊNCIA E COMECE!

A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA VOCÊ A VIVER MELHOR!

NÃO SEJA SEDENTÁRIO!



COMEÇANDO A PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

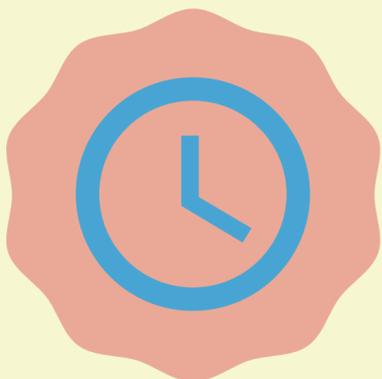
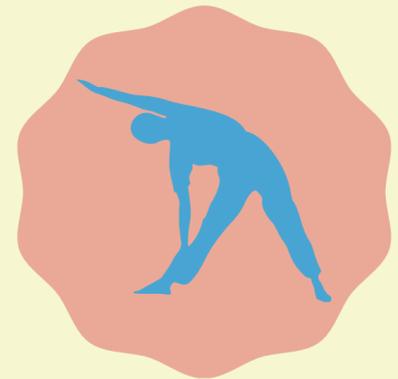


HIDRATE-SE:

É importante beber água durante a prática física, estar alimentado e proteger-se dos raios solares por meio do uso de protetor solar.

AQUECIMENTO e ALONGAMENTO:

Preparar-se para os exercícios é primordial. Aquecer e alongar possuem a função de aumentar a temperatura do seu corpo, lubrificar as articulações e diminuir o risco de lesões

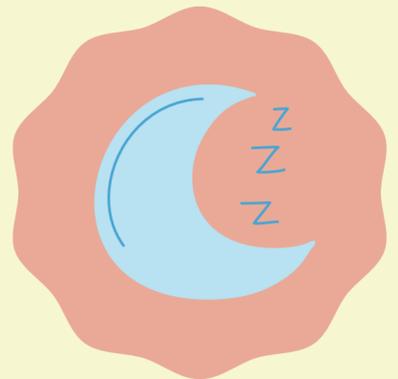


DURAÇÃO DO EXERCÍCIO:

A Organização Mundial de Saúde recomenda que seja feito de 25 a 45 minutos de exercícios físicos por dia. No entanto, comece aos poucos e aumente a duração.

DESCANSE:

O descanso é importante após os exercícios físicos para a recuperação muscular. Por isso, faça alongamentos para o relaxamentos dos músculos e tenha uma boa noite de sono.



DROGAS E ÁLCOOL

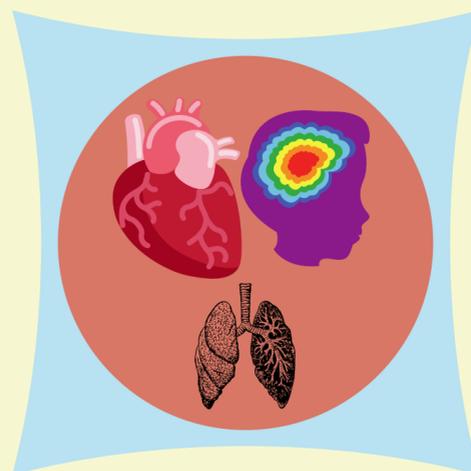


O QUE SÃO DROGAS?

São substâncias que causam mudanças nas sensações, no grau de consciência e no estado emocional das pessoas. As causas envolvidas são diversas, de variadas circunstâncias, grau e quantidades.

CONSEQUÊNCIAS

O uso de substâncias ditas como drogas, sejam elas lícitas ou ilícitas, podem ocasionar transtornos de humor, como a depressão, transtornos de ansiedade, transtornos de conduta, déficit de atenção, hiperatividade e esquizofrenia, transtorno de personalidade, transtornos alimentares, alterações na frequência cardíaca e na pressão arterial, alterações de apetite e de sono, entre outras complicações, como câncer.



SÃO DROGAS...

O álcool e o cigarro, que são drogas lícitas, ou seja legalizadas no país. A maconha, o ópio, o ecstasy, o LSD, a cocaína, o crack, a heroína, entre outros inalantes, que são drogas ilícitas (ilegais).

RECOMENDAÇÕES

O primeiro cuidado a se ter é evitar o consumo. Para além disso, é importante ter o apoio da família e buscar ajuda, caso necessário, com profissionais que atendam usuários com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Esse atendimento é disponibilizado pelo SUS por meio da Rede de Atenção Psicossocial (Raps).



REFERÊNCIAS

AFSHIN, Ashkan et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, v. 393, p. 1958-1972, 3 abr. 2019. Disponível em: <https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-67361930041-8/fulltext#%20>. Acesso em: 22 mar. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. GUIA ALIMENTAR- COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em 18 mar. 2021

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 18 mar. 2021

Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD). Drogas: cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD); conteúdo e texto original: Beatriz H. Carlini. -- 2. ed., reimpr. – Brasília : Ministério da Justiça, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2011. Disponível em: https://www.justica.gov.br/central-de-conteudo_legado1/politicas-sobre-drogas/cartilhas-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf. Acesso em: 25 mar. 2021

CASTRO, Roberta Érika Souza. **Cartilha prática de exercícios físicos**. 2020. Disponível em: https://unifg.edu.br/wp-content/uploads/2020/05/110520_Cartilha-de-Exercicios-1.pdf. Acesso em: 25 mar. 2021.

G1 (São Paulo). **Manter uma dieta saudável aumenta a imunidade e reduz risco de doenças**. 2013. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/06/manter-uma-dieta-saudavel-aumenta-imunidade-e-reduz-risco-de-doencas.html>. Acesso em: 22 mar. 2021.

JESUS, Giselle Juliane de; REIS, Renata Karina. **Vivendo Positivamente: Exercício Físico**. Ribeirão Preto, 2017. Disponível em: <http://gruposedepesquisa.eerp.usp.br/sites/cartilha/cartilha-2/#diario>. Acesso em: 25 mar. 2021.

LANDEVALL, Per et al. Low aerobic capacity in middle-aged men associated with increased mortality rates during 45 years of follow-up. *European Journal of Preventive Cardiology*. 26 jul. 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2047487316655466>. Acesso em: 23 mar. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer. **Estatísticas de câncer**. 2015. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/numeros-de-cancer>. Acesso em: 22 mar. 2021.

REFERÊNCIAS

NOTO, Ana Regina et al. Drogas e saúde na imprensa brasileira: uma análise de artigos publicados em jornais e revistas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 69-79, 2003. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/37705001.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2021.

OMS (OPAS). Organização Pan-Americana de Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. 26 nov. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 25 mar. 2021.

RECINE, Elisabetta Radaelli et al. Alimentação saudável. 2002. Brasília: Depto. de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em 18 mar. 2021

SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas dos et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários. **Rev. Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, dez. 2014. Disponível em: https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf. Acesso em: 23 mar. 2021.

ZAMAI, Carlos Aparecido et al. Atividade física na promoção da saúde e da qualidade de vida: contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. **Políticas Públicas: qualidade de vida e atividade física**. Campinas: Ipes, p. 179-193, 2011. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ppqvaf_cap19.pdf. Acesso em: 22 mar. 2021.