



05-AGOSTO

DIA NACIONAL DA
Saúde

Instituído pela Lei nº 5.352/1.967





Há 153 anos nascia Oswaldo Cruz, médico e sanitarista brasileiro, o qual foi determinante para o controle e a eliminação das epidemias de febre amarela, peste bubônica e varíola no Brasil, através da criação de soros e vacinas.

A data do Dia Nacional da Saúde foi escolhida em sua homenagem e é celebrada para conscientizar as pessoas a buscarem hábitos saudáveis para promover a qualidade de vida.



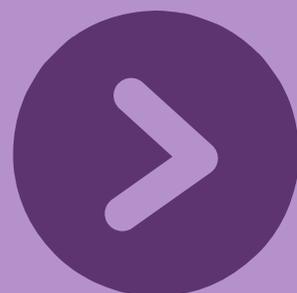


A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde não apenas como ausência de doença ou enfermidade, mas também como um estado de completo bem-estar físico, mental e social.



Para mulheres puéperas cuidar da saúde, como realizar o pré-natal, é fundamental para que a mãe tenha uma gestação tranquila, onde o bebê receba todos os nutrientes necessários, e tenha um parto mais seguro.

Confira alguns hábitos saudáveis que toda gestante deve adquirir!



HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA

Gestantes

- **Atividades físicas:** pilates, caminhada, ciclismo, natação, dança, musculação, hidroginástica, alongamentos entre outros.



Procurar acompanhamento profissional

- **Benefícios:** redução do risco de diabetes gestacional, redução da pré-eclâmpsia, melhora da capacidade funcional e do bem-estar psicológico, redução dos risco de incontinência urinária quando aliados a exercícios de assoalho pélvico.



HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA

Gestantes

- **Alimentação equilibrada:** vegetais (folhosos e legumes), frutas, carne bovina, frango, fígado (uma vez por semana), ovos e peixes, leguminosas, cereais, azeites, leite e seus derivados.
- **Benefícios:** prevenção de complicações maternas e neonatais, garantia de reservas energéticas para o parto, o pós-parto e lactação, promoção de ganho de peso compatível com o estado nutricional pré-gestacional.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dia Nacional da Saúde: conheça quem inspira e o significado da data que promove a qualidade de vida. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/dia-nacional-da-saude-conheca-quem-inspira-e-o-significado-da-data-que-promove-a-qualidade-de-vida>.

BRASIL. Ministério da Saúde. 05/8 - Dia Nacional da Saúde e Dia do Nascimento de Oswaldo Cruz. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde, 2024. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude-e-dia-do-nascimento-de-oswaldo-cruz/>.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Alimentação na gravidez: nutricionistas orientam sobre hábitos saudáveis. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2014. Disponível em: <https://fiocruz.br/noticia/2014/07/alimentacao-na-gravidez-nutricionistas-orientam-sobre-habitos-saudaveis>.

BIBLIOGRÁFICAS



Gostou?

AJUDA A COMPARTILHAR ESSA
INFORMAÇÃO!

