

# HÁBITOS SAUDÁVEIS



**CARTILHA**

JOÃO PEDRO DO NASCIMENTO SILVINO

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Fátima Helena do Espírito Santo



NITERÓI  
2020



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E  
INOVAÇÃO  
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DE ENSINO MÉDIO  
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MÉDICO CIRÚRGICA

**BOLSISTA: JOÃO PEDRO DO NASCIMENTO SILVINO**

Escola Técnica Estadual Henrique Lage  
Fundação de Apoio à Escola Técnica – FAETEC  
Curso: Manutenção de Máquinas Navais

*Viver é acalantar sonhos e  
esperanças, fazendo da fé a nossa  
inspiração maior. É buscar nas  
pequenas coisas um grande motivo  
para ser feliz.*

*Harlen Anderson Barcellos  
24 de dezembro de 2012*



## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	<b>10</b>
<b>PIRÂMIDE ALIMENTAR</b>	<b>12</b>
<b>CONTROLE O ESTRESSE</b>	<b>17</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>19</b>
<b>HIGIENE PESSOAL, MENTAL E AMBIENTAL</b>	<b>22</b>
<b>HIGIENE DAS MÃOS</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>28</b>



## APRESENTAÇÃO

A escola é um espaço que proporciona ampliação de conhecimentos mas, também permite o desenvolvimento de ações promotora de um viver saudável mediante troca de experiências que podem contribuir para divulgar e incentivar adoção de formas mais saudáveis para viver melhor e assim estar em equilíbrio para enfrentar os desafios nos caminhos do aprender a aprender.

Nesse sentido, o ensino-aprendizagem, para além da absorção de conhecimentos, "deverá dar lugar ao ensinar a pensar, saber comunicar-se e pesquisar, ter raciocínio lógico, fazer sínteses e elaborações teóricas, ser independente e autônomo; enfim, ser socialmente competente."

Para isso é fundamental considerar as potencialidades de cada indivíduo e assim contribuir para seu desenvolvimento integral promovendo acesso a conhecimentos de forma objetiva e compreensível incentivando sua consciência crítica para tomada de decisão quanto ao autocuidado, com independência e autonomia.

O jovem estudante, por estar em um período de formação social e cultural, é um alvo particularmente importante para a atuação da promoção da saúde.

Este jovem, encontra-se na adolescência que é uma etapa importante na vida das pessoas, transição entre ser criança e quase adulto.

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a adolescência abrange a faixa etária de 12 aos 18 anos e é nesta etapa da vida que grandes transformações e vivências de novas experiências acontecem. Sendo assim, torna-se importante a promoção da saúde.

A educação em saúde possui diversas definições, e todas giram em torno do conceito de ações pedagógicas ou não, unidas aos conhecimentos profissionais sobre saúde com a intenção de facilitar ações voluntárias que motivem à saúde própria ou de uma comunidade, enquanto a promoção consiste em um processo de instrumentalização da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida, com a finalidade de atingir ações e condições de vida

favoráveis à saúde, para que esta seja um meio de vida e não seu objetivo (CANDEIAS, 1997).

Este estudo é resultado de um projeto de iniciação científica de nível médio (PIBIC EM) com bolsa do Conselho Nacional de Pesquisa (CNPq), cujo **objetivo** foi elaborar uma cartilha com conteúdos de cuidados com a saúde para o jovem estudante no contexto escolar. Visando instrumentalizá-lo para a tomada de decisão quanto à importância do autocuidado como caminho do aprender a viver melhor para estar inteiro no processo de aprender a aprender e assim sentir-se mais motivado a se desenvolver como pessoa integral no que se refere a suas relações com os outros, consigo mesmo, com a vida e a natureza.

Para o desenvolvimento da cartilha, a metodologia envolveu as seguintes etapas: revisão bibliográfica, organização dos dados, elaboração e divulgação.



## INTRODUÇÃO

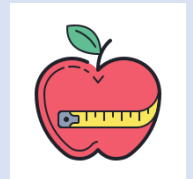
A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, não somente a ausência de doenças.

A saúde não é um “estado estável” que uma vez atingido passa a ser mantido. Ou seja, não basta somente prevenir-se de doenças, também é importante ter uma boa qualidade de vida. Manter uma boa relação com pessoas ao seu redor, ter uma rotina leve, equilíbrio emocional

boas condições físicas e uma boa alimentação também ajuda.

A saúde é um direito de todos e dever do estado, garantindo medidas políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Conceitos Importantes



Para começar um bom hábito saudável, por que não começar com uma boa alimentação?

Uma alimentação saudável está ligada a equilíbrio e à variedade da dieta, que é composta por proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, cálcio e minerais. É também

uma alimentação rica em vitaminas. Uma alimentação equilibrada é a variedade de todos os tipos de alimentos sem exclusão e abusos.

A importância de uma alimentação saudável entre muitos elementos, está relacionada a saúde. Uma boa alimentação, em suma, impede uma série de doenças; como a obesidade, diabetes, hipertensão e desnutrição.



## PIRÂMIDE ALIMENTAR



A pirâmide alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes. É importante ressaltar que a principal finalidade dessa organização, consiste em fornecer informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada.

Os alimentos são classificados em oito grupos, são eles:

- **Grupo 1: Carboidratos**

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue. O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixa essa absorção mais lenta. As principais fontes de carboidratos são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

- **Grupo 2: Verduras e Legumes**

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibra, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo. O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

- **Grupo 3: Frutas**

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc. Além das opções tradicionais, as frutas exóticas se tornam uma opção para variar das frutas tradicionais.

- **Grupo 4: Leite e derivados**

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a construção óssea e dos dentes. Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos destes grupos são: queijo, leite, iogurte, etc.

- **Grupo 5: Carnes e Ovos**

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína

de origem animal. Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

- **Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas**

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas, etc.

- **Grupo 7: Óleos e Gorduras**

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B. São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

- **Grupo 8: Açúcares e Doces**

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes. Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são; açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.

Além disso, são divididos em quatro níveis:

1. Alimentos Energéticos: Grupo 1
2. Alimentos Reguladores: Grupos 2 e 3
3. Alimentos Construtores: Grupos 4, 5 e 6
4. Alimentos Energéticos Extras: Grupos 7 e 8



## CONTROLE O ESTRESSE

O estilo de vida atual, com todo o excesso de informações, responsabilidades, cobrança, dificuldades de deslocamento, correria e falta de tempo, podem, facilmente, trazer alterações no humor, ansiedade e comprometer o estado físico.

O estresse contribui para o infarto, a formação de coágulos na corrente sanguínea, o desequilíbrio hormonal e tantas outras doenças. O estresse também favorece o consumo de álcool, tabagismo e outras drogas, podendo desencadear quadros de depressão, ansiedade e somatização.

## DICAS PARA CONTROLAR O ESTRESSE

- Ser mais tolerante.
- Escutar músicas calmas ao longo do dia, sempre que possível.
- Não negociar as horas de sono. O descanso é revigorante.
- Reservar algumas horas para o seu lazer.
- Fazer alguma atividade física regular.
- Dedicar algum tempo aos hobbies, de preferência as atividades que não estão relacionadas ao trabalho.
- Evitar levar atividades d trabalho para casa.

DESCONECTE-SE

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA



<https://br.pinterest.com/pin/656047870691837107/>

A prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. Os benefícios vão muito além de manter ou perder peso. Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece

ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). Mas a falta de tempo com a rotina apertada de trabalho, estudo, cuidados com a casa, faz com que muitas pessoas não façam nenhuma atividade física.

Para se ter uma ideia, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) mostrou que um a cada dois adultos não pratica o nível de atividade física recomendada pela OMS. Além disso, as pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças do coração e diabete, que as pessoas que

realizaram ao menos 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana.

Por isso, é fundamental planejar a rotina para praticar atividade física e alcançar uma melhor qualidade de vida. Para aqueles que ainda não conseguem reservar o tempo ideal, qualquer atividade, ainda que de curta duração, já é uma importante evolução. Com a prática de exercícios, você passará a ter mais disposição para realizar outras tarefas, se sentirá mais forte, com mais flexibilidade e capacidade funcional entre muitos outros benefícios.



## HIGIENE PESSOAL, MENTAL E AMBIENTAL

A higiene sempre esteve muito relacionada à especificação da higiene pessoal, ou seja, aos hábitos que promovem e mantêm a saúde do indivíduo. Como a saúde vai muito além do fato de não se estar doente, atualmente, a definição de higiene vai muito além, ganhando novos adjetivos e significados e, assim, vinculando-se também a um bem-estar maior

A higiene pessoal consiste nos cuidados diários que o indivíduo deve ter com o próprio corpo para o manter limpo e saudável. É, portanto, todo o cuidado dispensado ao seu corpo através de produtos e ações que são benéficas ao correto funcionamento do organismo, desde os cuidados básicos como, por exemplo, a higiene das

mãos, que devem ser lavadas com água e sabão ou então a utilização de agentes antissépticos, como o álcool 70%.

A higiene mental é essencial para que o ser humano esteja em equilíbrio e interaja de forma saudável com outras pessoas no seu meio social. A prática de relaxamentos, cultivos de bons sentimentos e pensamentos positivos e autoestima são vitais para o desenvolvimento humano e defesa da saúde mental.

A higiene ambiental está relacionada com a preservação das condições sanitárias do ambiente, com o intuito de impedir que prejudique a saúde do ser humano. Basicamente, a higiene ambiental consiste no cuidado que o homem deve ter com o ambiente em que vive. De uma simples varredura de chão até a separação correta do lixo caseiro permite criar um ambiente mais limpo e agradável e livre da possibilidade com que bactérias possam se criar

e alastrar por toda a região e ocasionando diversos problemas.



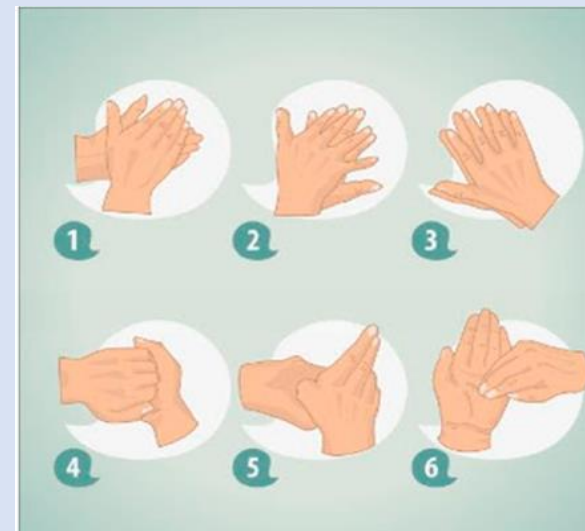
## HIGIENE DAS MÃOS

Uma grande quantidade de organismos entra em contato com o nosso corpo inicialmente pela mão. Isso acontece porque a mão frequentemente está em contato com superfícies que podem estar contaminadas, e até mesmo com pessoas doentes. É comum, por exemplo,


cumprimentarmos pessoas com um aperto de mão mesmo quando estão com alguma enfermidade. Nesse momento, pode haver a troca de micro-organismos patogênicos.

A via de transmissão de várias doenças poderia ser facilmente quebrada se todas as pessoas lavassem as mãos com uma maior frequência. É importante lavar as mãos, principalmente, antes de se alimentar e preparar os alimentos, após usar o banheiro, tossir, espirrar, assoar o nariz, brincar com animais, manusear lixo, antes e após cuidar de ferimentos e visitar pessoas hospitalizadas.

A lavagem das mãos pode ser feita com água e sabão, sendo essa prática simples responsável pela redução de contaminação com uma parcela de micro-organismos adquiridos pelo contato com pessoas e objetos, além de sujeiras e substâncias orgânicas. Para uma limpeza ainda

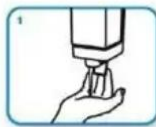


# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



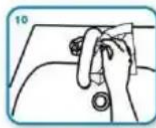
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



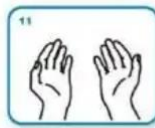
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.



## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 24)

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**.

CANDEIAS, N.M.F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Rev. Saúde Pública** [Internet]. 1997 Abr, v. 31, n.2. p.209-213.

DELORS, J. (org.). Educação um tesouro a descobrir – Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Editora Cortez, 7ª edição, 2012.

FAIAL, LCM; SILVA, RMCRA; PEREIRA, EP; FAIAL, CSG. A saúde na escola: percepções do ser adolescente. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2019;72(4):1017-26. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0433>

FERRÃO, L. et al. O viver saudável no olhar de escolares. **Rev. Contexto e saúde**, Ijuí- UNIJUI, jan./jun. 2011, v.10, n.20, p.339-346