

O que é Vida Saudável?

Ministério da Saúde

Álbum Seriado



Ministério
da Saúde

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

O que é vida saudável?

Álbum Seriado

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Brasília – DF
2004

© 2004. Ministério da Saúde.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Tiragem: 6.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511, bloco C, Edifício Bittar IV, 4º andar
CEP: 70750-543 – Brasília, DF
Tel.: (61) 448 8040
Fax: (61) 448 8228
E-mail: cgpan@saude.gov.br
Home page: www.saude.gov.br/alimentacao

Elaboradores:

Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro – CGPAN/MS
Dillian Adelaine da Silva Goulart – CGPAN/MS
Elaine Martins Pasquim – CGPAN/MS
Elisabetta Recine – CGPAN/MS
Eugênia Lacerda – Projeto de Promoção da Saúde/SPS/MS
José Ivo Pedrosa – Projeto de Promoção da Saúde/SPS/MS
Liliane Paula Guimarães de Oliveira – CGPAN/MS
Maria de Fátima Carvalho – CGPAN/MS
Marília Mendonça Leão – CGPAN/MS
Márcio Mancini – ABESO
Sueli Gonçalves Couto – INCA/CONPREV
Tatiana Lofti de Sampaio – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

Colaboradores especiais:

Carlos Machado – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS
Laurenice Pereira Lima – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS
Romero Bezerra Barbosa – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS
Valéria Cunha de Oliveira – INCA/CONPREV
Vaneide Marcon Cacheiro – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

Diagramação e ilustrações:

Ítalo Cajueiro de Oliveira

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição.

O que é vida saudável?: álbum seriado / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

98 p.: il. col. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

ISBN 85-334-0649-5

1. Promoção da Saúde. 2. Atenção Básica de Saúde. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. III. Título. IV. Série.

NLM WA 525

Catálogo na fonte – Editora MS

Apresentação

O enfoque da promoção da saúde nas ações de atenção básica é de fundamental importância. Um dos aspectos da promoção da saúde é a promoção da alimentação saudável, que deve estar inserida no cotidiano das pessoas como um momento agradável e de socialização. Desta forma, não existem regras prescritas e sim recomendações gerais que podem ser seguidas, de forma que as pessoas dêem preferência aos alimentos mais nutritivos, em quantidades suficientes, de maneira a promover saúde e prevenir doenças.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais, inerentes ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, produzidos em nível local, culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo como verduras, legumes e frutas. Estes devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária. Lembramos que uma alimentação saudável não deve ser cara, pois deve privilegiar alimentos in natura, produzidos na região onde se vive.

Uma alimentação saudável deve ser também baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento enquanto fonte de prazer também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde.

Este álbum foi elaborado para apoiar os profissionais da atenção básica no tema VIDA SAUDÁVEL, nas atividades educativas que envolvem a promoção da saúde e prevenção de doenças, enfocando a Promoção da Alimentação Saudável e da Atividade Física. Pode ser trabalhado em grupos de promoção da saúde e atividades de sala de espera.

É composto de três partes, a serem trabalhadas em seqüência ou em separado, conforme a ocasião e o tempo disponível para a atividade:

- **Parte 1:** Aspectos importantes para uma vida saudável;
- **Parte 2:** Dez passos para uma alimentação saudável;
- **Parte 3:** Doenças relacionadas a práticas alimentares inadequadas – obesidade, hipertensão e diabetes – e outros hábitos que se constituem em fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis - alcoolismo e tabagismo.

Esperamos que este material possa contribuir para o trabalho da equipe de saúde, apoiando as ações de promoção da saúde e fornecendo subsídio para a discussão do tema vida saudável no âmbito da atenção básica.

Instruções para uso do Álbum Seriado

Este álbum seriado destina-se a complementar as atividades de grupo e familiares na atenção básica de saúde. Álbuns seriados podem apoiar com grande eficiência atividades de grupo, economizando tempo e recursos, dinamizando as discussões e a troca de experiências.

O tema central deste álbum seriado é a promoção da saúde, estimulando-se a adoção de modos de vida saudáveis, incluindo ações para o desenvolvimento da consciência e de habilidades para a autonomia e co-responsabilidade do indivíduo, na promoção da sua saúde.

INICIANDO O TRABALHO:

Observações Gerais:

- Sugerimos que as partes deste álbum seriado sejam trabalhadas em sequência ou em separado, conforme o tempo disponível. Pode-se também trabalhar em um conjunto de reuniões com o mesmo grupo, para que cada tema possa ser desenvolvido com mais cuidado
- Estimular a participação de todos
- Respeitar opiniões e estimular que todos façam o mesmo
- Construir conceitos corretos a partir da experiência vivida dos participantes
- Iniciar e fechar a atividade com alguma dinâmica de grupo
- Evitar tempo de fala muito longo, usar sempre que possível o recurso da pergunta, pedido de opinião, relato de experiência
- Dependendo do objetivo específico do trabalho em grupo, agregar outras dinâmicas como teatro, visitas a supermercados, atividades recreacionais, aulas práticas etc.
- Após dar as boas vindas e apresentar-se, é sempre interessante usar algum tipo de dinâmica para que os participantes também se apresentem e criem um clima amigável e descontraído.
- É importante que se deixe claro o objetivo do encontro e o tema que se será desenvolvido.

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES:

1. O que é Promoção da Saúde?

Segundo a **Carta de Ottawa (1986)**, **promoção da saúde é o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação nesse processo.** *“A promoção da saúde representa um amplo processo social e político, ela não engloba apenas as ações dirigidas para o fortalecimento das habilidades e capacidades dos indivíduos, mas também das ações direcionadas para as mudanças nas condições sociais, ambientais e econômicas, de forma a aliviar seu impacto sobre a saúde pública e individual. A promoção da saúde é o processo que possibilita às pessoas aumentar o controle sobre determinantes da saúde e dessa forma, melhorá-la”* (Carta de Ottawa, 1986).

2. Aspectos de uma vida saudável

Ter uma vida saudável é mais do que ter um corpo saudável. O viver saudável inclui diversos aspectos relacionados ao modo como vivemos. Dependem da cultura, da crença e dos valores que compartilhamos com a comunidade em que fomos criados. Essa combinação de aspectos individuais e coletivos, associada a fatores como as reações emocionais, estresse, nervosismo, medo, ou tranquilidade, alegria, entusiasmo, nos mostra o quanto é complexo pensar a saúde e falar de modo de viver saudável.

O que é vida saudável?

O que é vida saudável para vocês?

Permita que os participantes exponham suas opiniões como em uma tempestade de idéias, antes de passar à segunda folha;

Estimule a reflexão e a manifestação dos participantes em relação aos fatores que compõem uma vida saudável e se consideram que têm uma vida saudável, explicando o porquê.

O que é Vida Saudável?



Componentes de uma vida saudável.

Comentar sobre os fatores que compõem uma vida saudável, estimulando os participantes a fazer colocações sobre esses e outros que não tenham sido citados.

Como posso construir uma vida mais saudável?

Discutir com o grupo como construir uma vida mais saudável e levá-lo a reconhecer a importância da interação dos fatores individual, familiar e comunitário na saúde.

Estimular os sujeitos a apresentarem exemplos de atividades/ações que, realizadas nesses diferentes níveis, sejam capazes de promover a saúde de todos e de cada um.

REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde e sua relação com o modo de viver:

A saúde depende muito pouco da genética. Evidências mostram que ela está muito mais relacionada ao modo de viver das pessoas. O sedentarismo e a alimentação não saudável, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, a correria da vida cotidiana, a competitividade, o isolamento do homem nas cidades são condicionantes diretamente relacionados à produção das doenças modernas.

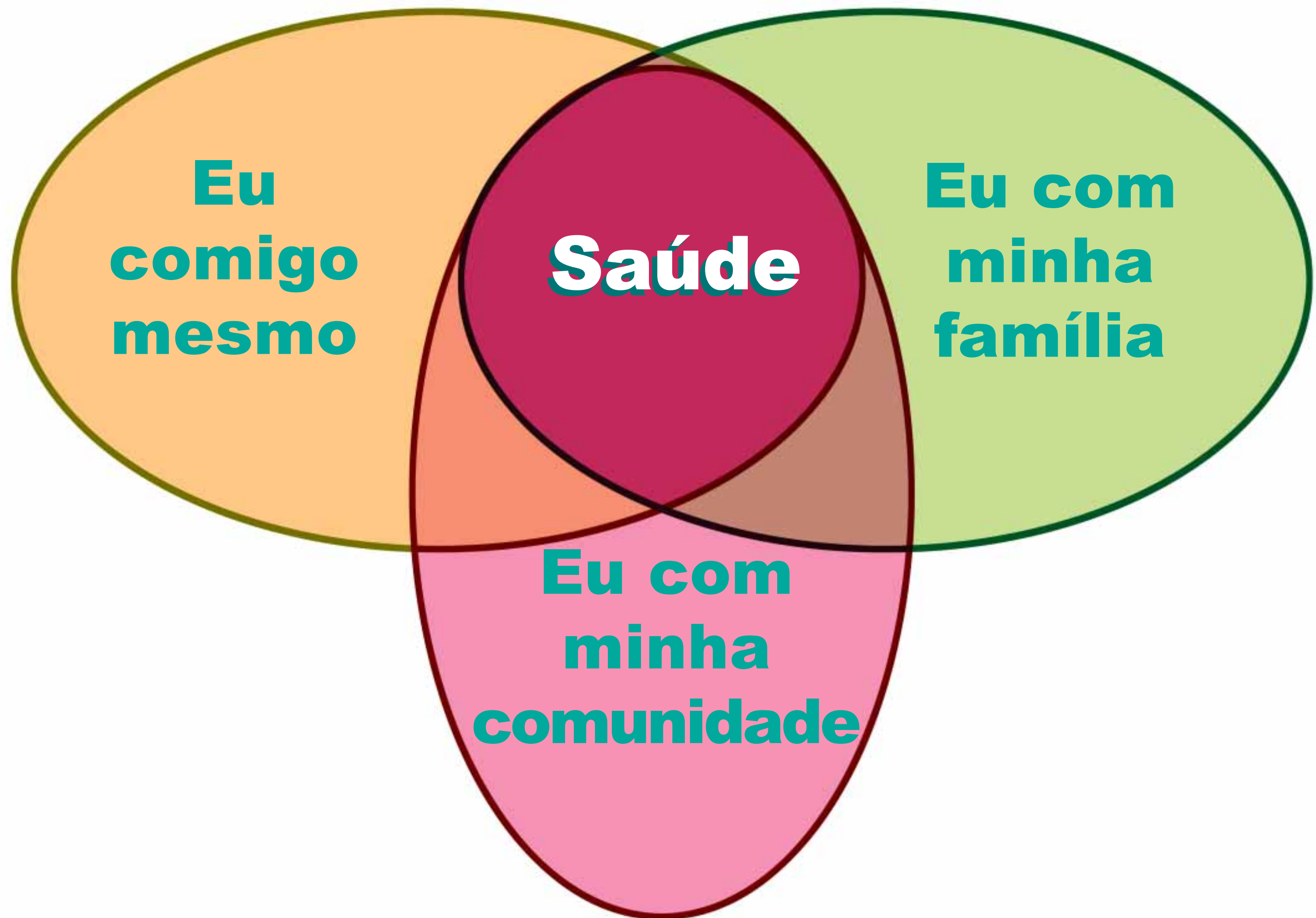
A busca da autonomia e sua relação com os outros e com a sociedade

A saúde somente pode ser conseguida quando o indivíduo não depende excessivamente dos profissionais e da rede de saúde para ter uma vida saudável; quando tem maior autonomia para conseguir isso.

A busca da autonomia deve estar voltada ao próprio conceito ampliado de saúde, que não é só um viver saudável consigo mesmo, mas uma construção deste viver com os outros e com a natureza. Um viver com solidariedade e tolerância. Entendendo o outro com iguais direitos na sociedade e em suas diferenças enquanto sujeitos.

A promoção da saúde pressupõe que a solução dos problemas está no potencial de contar com parceiros e a mobilização da sociedade; trabalha com o princípio da autonomia dos indivíduos e das comunidades e reforça o planejamento e o poder local.

Como posso construir uma vida mais saudável?



Como posso construir uma vida mais saudável?

Mostrar situações que exemplifiquem como trabalhar a saúde nos diversos níveis;

Verificar dúvidas e esclarecer que os itens listados não esgotam todos os fatores que se relacionam à saúde.

Como posso construir uma vida mais saudável?

Eu comigo mesmo

- **Alimentação Saudável**
- **Atividade Física**
- **Lazer**
- **Higiene**
- **Se Gostar**
- **Fé/Espiritualidade**
- **Prazer de viver**



Como posso construir uma vida mais saudável?

Eu com minha família

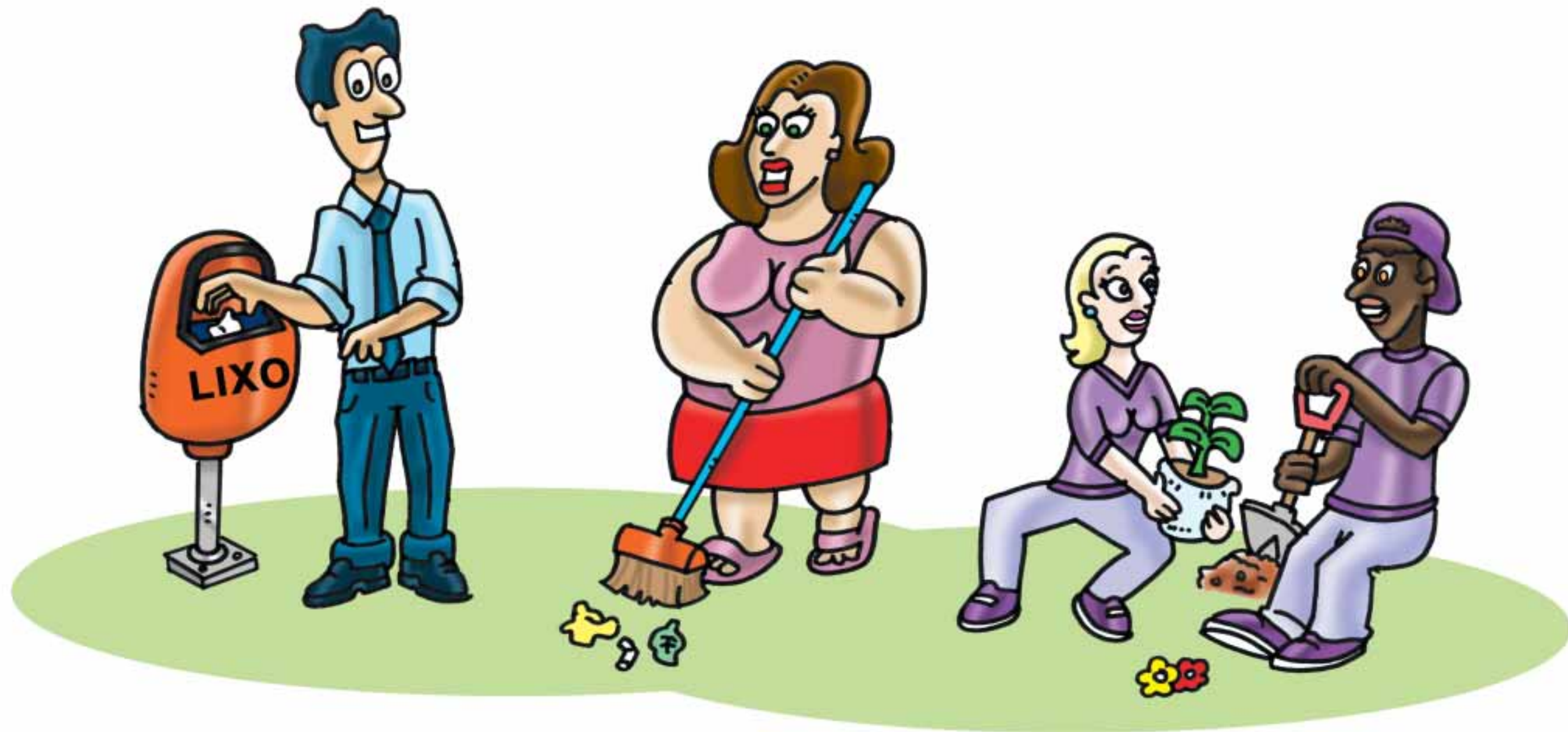
- **Família compartilhando momentos/
Diálogo/ Cooperação/ Integração**
- **Carinho/ Cuidado Mútuo/ Atenção e
Dedicação**
- **Lazer**



Como posso construir uma vida mais saudável?

Eu com minha comunidade

- **Jogar lixo no lixo/ Plantar uma árvore/
Preservação dos espaços públicos/ Participar
e incentivar a participação das pessoas em
grupos ou associações comunitárias**



Como começar?

Esclarecer que, para facilitar a adoção de uma vida saudável, pode-se começar por alguns passos. Ressaltar que o mais importante é a decisão pessoal pela adoção de atitudes e hábitos saudáveis.

Como começar?



Referencial Teórico.

O Papel da alimentação na construção de vidas mais saudáveis

A defesa de um modo de vida saudável, como é o caso da prática de atividades físicas e da alimentação, vem se traduzindo na preocupação exagerada com o corpo, com o preparo físico e com o consumo inadequado de alimentos, incluindo alimentos industrializados, predominando a estética sobre o viver saudável.

Sob a perspectiva de promoção da saúde, a alimentação saudável é um fator fundamental na medida em que desenvolve a saúde, evitando a doença e a invalidez e prolongando a vida.

A alimentação saudável não se dirige à determinada doença mas serve para garantir a saúde e o bem-estar de qualquer pessoa. Existem alguns mitos relacionados à alimentação saudável. Algumas pessoas consideram que na alimentação saudável não há prazer, por ser sem sabor. No entanto, a alimentação saudável deve ser preparada com carinho, temperos saborosos, ter aparência agradável, porém, sem exageros no açúcar, sal, gordura e sem restrições absolutas a alimentos. Na verdade, a variedade é a melhor escolha.

Como começar?

**Superando os pré-conceitos:
uma alimentação saudável é
sem sabor?**



Uma alimentação saudável é sem sabor?

Perguntar o que as pessoas acham disso, estimulando que percebam que não é preciso restringir alimentos desde que a alimentação seja variada e não se exagere na quantidade.

Uma alimentação saudável é sem sabor?

Alimentos saudáveis e nutritivos são saborosos.

Variedade de alimentos: para um grupo/indivíduo saudável não deve ser proibido nenhum tipo de alimento.

Uma alimentação saudável é cara?

Em geral, os alimentos industrializados e comprados em supermercados são mais caros que os que adquirimos em feiras, produzidos e vendidos em nossa própria comunidade.

É claro que precisamos ter uma renda adequada para comprar os alimentos necessários à nossa saúde, de qualidade e em quantidade suficiente para nós e nossa família, por isso, é importante lutar por um trabalho digno e pelo acesso à saúde e educação.

Uma alimentação saudável é cara?



Uma alimentação saudável é cara?

Alimentos *in natura* são aqueles que não passaram por processos de industrialização, são os alimentos que encontramos na natureza, como verduras, legumes e frutas. São também chamados alimentos não-processados.

Uma alimentação saudável é cara?

Alimentação saudável não significa alimentação de custo elevado, pois é baseada, principalmente em alimentos:

- ***in natura;***
- **da Região (regionais/locais)**
- **da safra. Esses fatores contribuem para a redução do custo e facilitam o acesso a uma alimentação saudável.**



Uma alimentação saudável é cara?

Na hora de comprar alimentos escolha os mais saudáveis.

- **No lugar do refrigerante, suco artificial, bolacha recheada ou chips prefira verduras, legumes, frutas e sucos naturais.**



Uma alimentação saudável é difícil de ser encontrada?

Uma alimentação saudável não é difícil de ser encontrada. Na verdade, ela quase sempre está ao nosso alcance, devendo ser preferencialmente composta por alimentos regionais. O importante é escolher melhor os alimentos e valorizar aqueles produzidos na região onde vivemos.

Uma alimentação saudável é difícil de ser encontrada?



Uma alimentação saudável é difícil de ser encontrada?

Alimentos seguros são aqueles limpos e sem contaminação, que tem garantida sua qualidade higiênico-sanitária.

Uma alimentação saudável é difícil de ser encontrada?

Alimentação saudável deve ser:

- **Acessível a toda a população;**
- **Adequada em quantidade, em qualidade e segura;**
- **Composta de alimentos *in natura*, produzidos na região e da estação.**

Lembre-se: alimentação saudável é um direito de todos!

Dez passos para uma alimentação saudável

Apresente os 10 passos da alimentação saudável, que podem ser seguidos por toda a família. Sugira aos participantes que escolham um passo por vez e assim, comecem a tornar sua alimentação mais saudável.

Não é preciso seguir a ordem dos passos nem adotá-los todos de uma vez. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. Quando o passo já fizer parte de sua rotina, comece a tentar outro.

Dez passos para uma alimentação saudável



**Passo 1 - Aumente e varie o consumo de verduras, legumes e frutas.
Coma-os 5 vezes por dia.**

As frutas e verduras são ricas em vitaminas e minerais, nutrientes importantes para a saúde, além de conter fibras, que são componentes dos alimentos que ajudam na digestão e na redução do colesterol. Este grupo de alimentos também ajuda a prevenir doenças como obesidade, diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer.

Sugestão: coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de vegetais (verduras e legumes) 2 vezes por dia, no almoço e no jantar. Comece com uma fruta ou uma fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais uma nos lanches da manhã e da tarde.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 1 - Aumente e varie o consumo de verduras, legumes e frutas. Coma-os 5 vezes por dia.



Passo 2 - Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia, no mínimo 4 vezes por semana.

No mesmo grupo de alimentos do feijão, estão a lentilha, ervilha, grão-de-bico e fava. Esse grupo é chamado de leguminosas, que são grãos ricos em ferro, nutriente importante para evitar anemia.

Sugestão: o tradicional arroz com feijão é uma excelente combinação e pode fazer parte da alimentação do dia-a-dia de crianças e adultos.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 2 - Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia, no mínimo 4 vezes por semana.



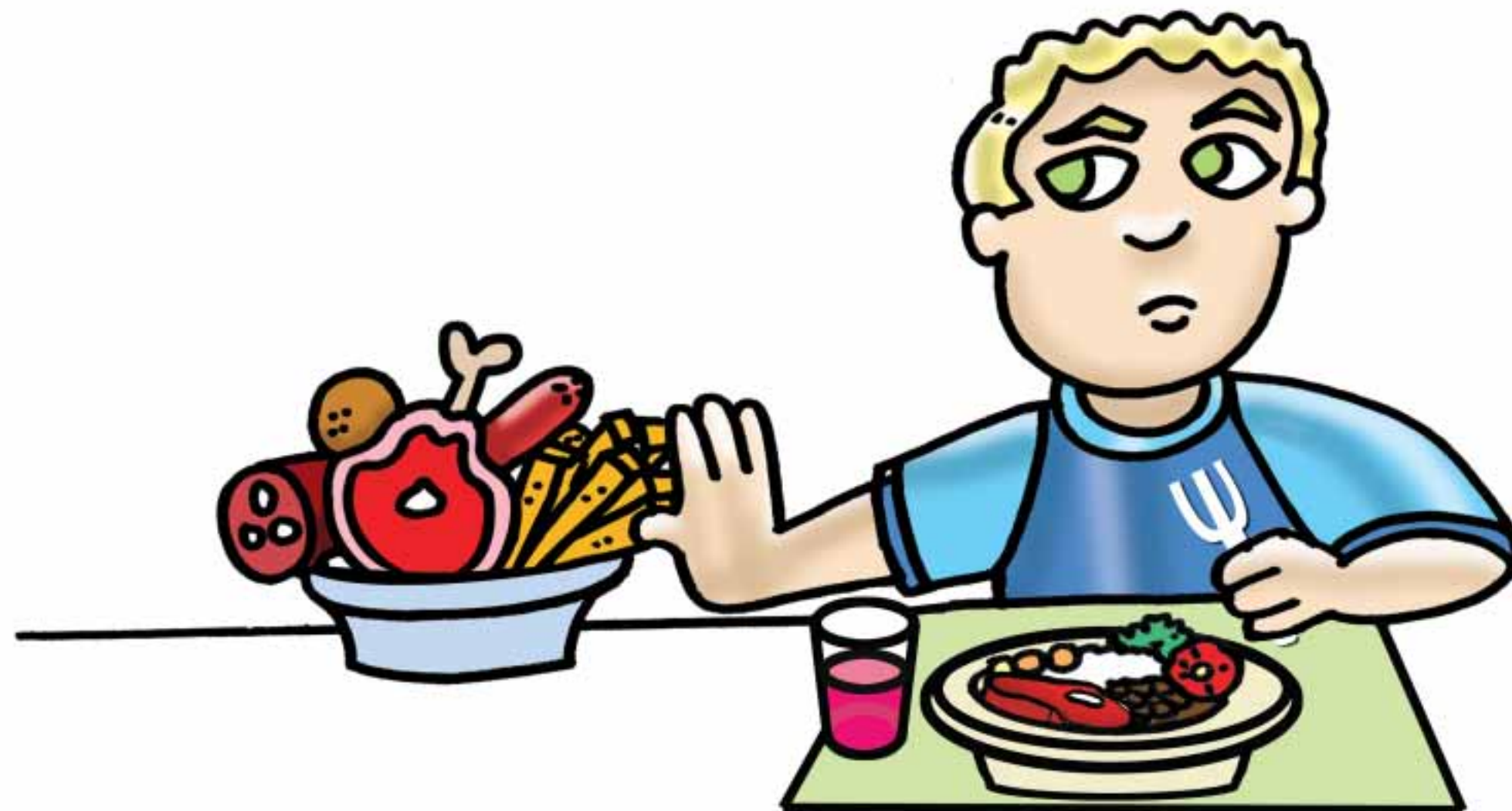
Passo 3 - Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para, no máximo, 1 vez por semana.

A gordura em excesso na alimentação faz mal à saúde, podendo levar a doenças como obesidade e contribuir para outras, como diabetes, pressão alta, aumento de colesterol no sangue, doenças no coração e câncer.

Sugestão: retire antes do cozimento a pele do frango, a gordura visível do frango e o couro do peixe. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga. Evite frituras e alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes, que é um tipo de gordura prejudicial à saúde. Acostume-se a ler os rótulos dos alimentos.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 3 - Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para, no máximo, 1 vez por semana.



Passo 4 - Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.

Quem tem hipertensão, a pressão alta, deve dar especial atenção a esse passo. O sal contém sódio, um nutriente que, em excesso, pode aumentar a pressão. O sódio também está presente em vários alimentos industrializados, como temperos prontos, enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, salsicha e lingüiça, por isso é importante aprender a ler os rótulos.

Sugestão: Descubra o valor das ervas e especiarias! Para temperar a comida, o sal pode ser substituído por temperos naturais, cultivados por você, como cebola, alho, salsa, cebolinha verde, coentro, alecrim, manjericão, orégano, sálvia e outros que não sejam industrializados.

Dez passos para uma alimentação saudável

**Passo 4 - Reduza o consumo de sal.
Tire o saleiro da mesa.**



Passo 5 - Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.

É mais saudável fazer um número maior de refeições comendo menor quantidade de alimentos. Assim, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de exagerar na quantidade quando for comer. Para lanches e sobremesas prefira frutas.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 5 - Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.



Passo 6 - Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.

A ingestão de açúcar deve ser moderada para todas as pessoas e em todas as fases da vida.

Os alimentos ricos em açúcar geralmente não possuem vitaminas e minerais importantes para uma nutrição adequada. Quem tem diabetes ou história dessa doença na família deve dar especial atenção a este passo, evitando alimentos doces, refrigerantes e açúcar.

Sugestão: as crianças podem ser estimuladas a dar preferência a frutas e sucos naturais no lugar de doces e refrigerantes ou refrescos artificiais. Diminuir o consumo de açúcar ajuda a evitar doenças como obesidade, diabetes e cáries.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 6 - Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, 2 vezes por semana.



Reduza o consumo

Passo 7 - Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário.

O álcool faz mal à saúde e causa dependência.

Sugestão: a dependência do álcool é uma doença chamada alcoolismo e tem tratamento. Se você ou alguém da sua família é dependente, procure o Centro de Saúde ou um grupo de apoio mais próximo à sua casa.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 7 - Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário.



Reduza o consumo

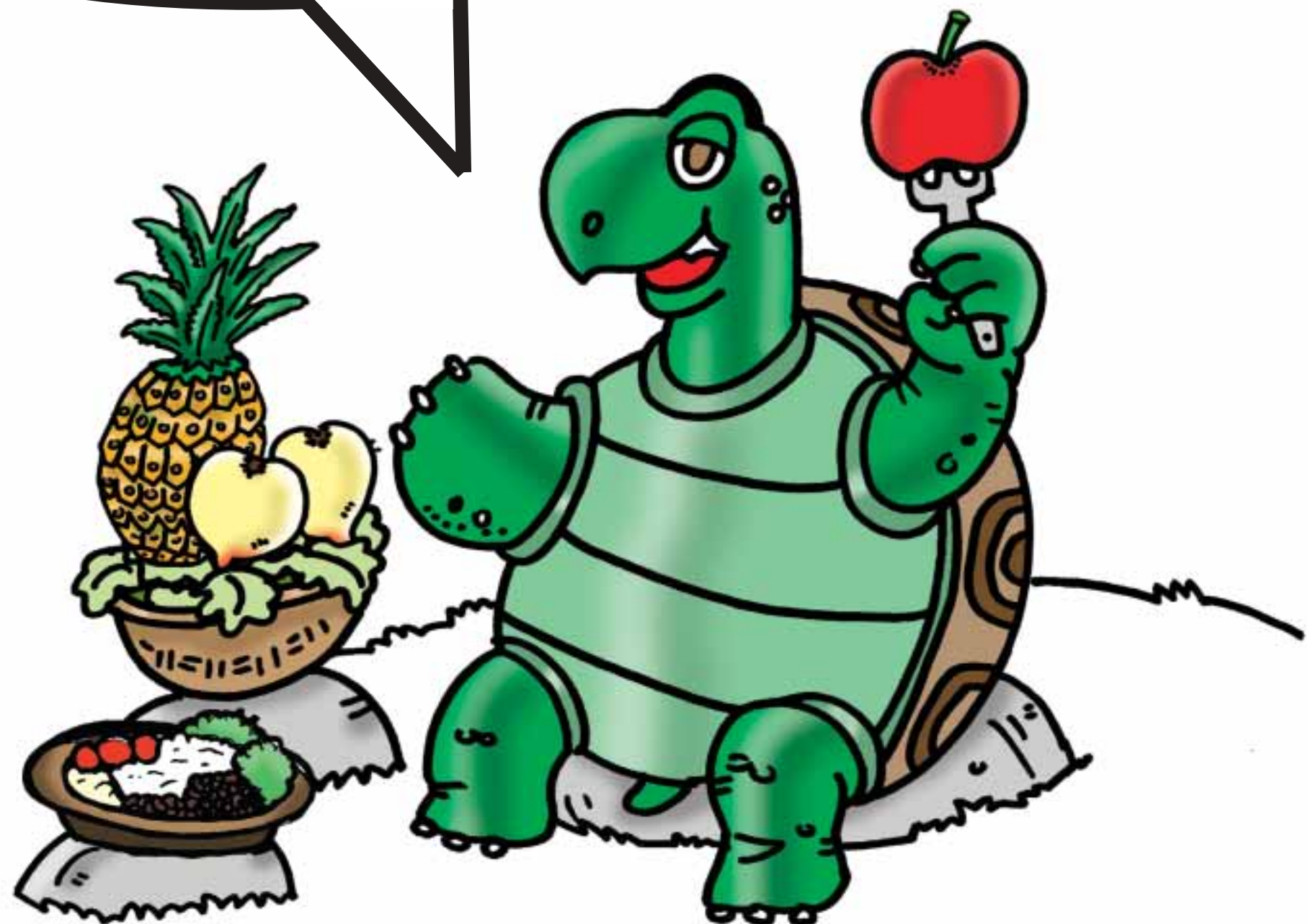
Passo 8 - Aprecie a sua refeição. Coma devagar.

As refeições devem ser um momento de encontro da família. Não é recomendado comer assistindo televisão, pois a tendência é alimentar-se em quantidade maior do que precisa. A qualidade dos alimentos escolhidos não é observada, nem se aprecia o sabor dos pratos.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 8 - Aprecie a sua refeição. Coma devagar.

EU RECOMENDO!



Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis - veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².

O IMC (Índice de Massa Corporal) é um cálculo que fazemos para saber se o peso de uma pessoa está adequado à sua altura. Isso é importante para a saúde, já que o excesso de peso ou o baixo peso aumentam o risco de termos algumas doenças, como anemia, diabetes e hipertensão.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².

**Índice de
Massa
Corporal**

Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis - veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².

O IMC é calculado com a seguinte fórmula: (mostrar e explicar fórmula: o peso em quilos é dividido pela altura ao quadrado, ou seja, divide-se o peso pela altura e divide-se o resultado pela altura novamente).

O valor encontrado indica se o seu peso está adequado à sua altura. Essa tabela é uma classificação para adultos e existem classificações diferentes para adolescentes e idosos.

Dez passos para uma alimentação saudável

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em kilogramas)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

IMC	Classificação
<18.5	Baixo peso
18.5-24.99	Normal
25-29.99	Sobrepeso
>30	Obesidade



Passo 10 - Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias.

A prática de atividade física faz bem à saúde, ajuda a prevenir doenças e nos deixa mais dispostos para nossas atividades do dia-a-dia. Não é preciso nenhum equipamento, habilidade, tempo ou conhecimento especial para ser mais ativo.

Dez passos para uma alimentação saudável

Passo 10 - Seja ativo. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.



Aumente sua atividade física! Dê um passo a mais.

Estimular os participantes a debaterem sobre as opções e oportunidades que têm para serem mais ativos.

Movimentar-se e tornar-se mais ativo é essencial para a saúde física e mental. O lazer, o prazer e o movimento são importantes para um viver saudável. Procure fazer algo agradável, se possível, diferente do seu trabalho no dia-a-dia. Fazer atividades recreativas junto com a família e amigos melhora a qualidade de vida. Escolha atividades prazerosas como: caminhadas, passeios de bicicleta, jogos em grupo, danças e outros. Movimente-se para ser feliz!

Outras atividades físicas que você pode fazer

Lavar o carro



Dançar



Descer do ônibus um ponto antes

Pedalar



A alimentação saudável e a atividade física são fundamentais para a saúde e a qualidade de vida, para qualquer pessoa em qualquer fase da vida. Mas o que pode acontecer quando não cuidamos para que a nossa alimentação seja saudável?

- **Obesidade**
- **Hipertensão**
- **Diabetes**



Obesidade

Mais do que uma questão de estética, a obesidade é um sério problema de saúde, porque o excesso de peso pode levar ao desenvolvimento de outras doenças como diabetes, hipertensão, aumento do colesterol no sangue e câncer.

A obesidade é uma doença muito ligada ao estilo de vida, pois a alimentação inadequada e a inatividade física são práticas comuns hoje em dia. Por isso, é importante reavaliar nossos hábitos alimentares e praticar atividades físicas, para manter um peso saudável e evitar doenças.

Obesidade

É uma doença que acontece quando o gasto de energia é menor que o consumo, levando ao acúmulo de gordura no corpo.

O excesso de gordura no corpo pode causar diversos problemas de saúde.



Obesidade

A medida da circunferência abdominal é um dos parâmetros usados pelos profissionais de saúde para avaliar o risco de desenvolvimento de doenças relacionado à gordura corporal.

Obesidade

A medida da cintura indica o grau de risco que a gordura corporal representa para o desenvolvimento de doenças associadas à obesidade.



Cintura	Risco moderado	Risco elevado
Mulheres	Mais que 80cm	Mais que 88cm
Homens	Mais que 94cm	Mais que 102cm

Hipertensão arterial ou pressão alta

Quando se verifica a pressão e o valor é igual ou maior que 140/90 mmHg ou 14 por 9, em mais de duas medições, considera-se que o indivíduo é hipertenso.

Hipertensão arterial ou pressão alta

Esses são os fatores de risco para hipertensão. Alguém se identifica com algum desses fatores?

Quem tem mais risco de ter hipertensão?

- Quem tem excesso de peso;
- As pessoas que comem alimentos com muita gordura ou com muito sal;
- Quem tem diabetes;
- Quem consome muita bebida alcoólica;
- Fumantes;



Quem tem mais risco de ter hipertensão?

- Pessoas da raça negra;
- Quem tem uma vida muito estressante;
- Quem tem familiares com hipertensão.



Hipertensão arterial ou pressão alta

Porque é importante saber se você tem hipertensão?

Porque quando a hipertensão não é tratada, é o principal fator de risco para derrames, doenças do coração, problemas nos rins, entupimento das artérias e problemas na visão.



Hipertensão arterial ou pressão alta

Se você tem hipertensão é importante fazer o acompanhamento no centro de saúde, receber orientações sobre alimentação e atividade física e usar corretamente os medicamentos, conforme indicado pela equipe de saúde.

- **A hipertensão não tem cura, mas tem controle**
- **Você pode ter pressão alta e não ter sintomas**
- **Verifique sua pressão periodicamente, na unidade de saúde.**



O que é Diabetes Mellitus?

Podemos dizer que uma pessoa tem diabetes quando a quantidade de açúcar presente no sangue, chamada glicose, está aumentada, igual ou acima de 126 mg/dL, medida em jejum.



Tipos de Diabetes

Tipo 1: mais freqüente em crianças e jovens

Tipo 2: forma mais comum em adultos, sendo que 80% das pessoas com este tipo têm obesidade

- O diabetes, como a hipertensão, também não tem cura, mas tem controle.**

Diabetes

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é o mesmo para todas

Tem mais chance de ficar diabético aquele que:

- **Tem excesso de peso (obesidade);**
- **Faz pouca atividade física (sedentário);**
- **Consome excesso de gordura, frituras, doces e massas;**



Diabetes

- **Tem casos de diabetes na família;**
- **Tem hipertensão;**
- **Possui taxas elevadas de colesterol e triglicerídeos no sangue.**

Diabetes

Alguém conhece um caso de diabetes que resultou em problemas mais sérios, como estes?

Diabetes

Porque é importante saber se você é diabético?

Caso a glicose no sangue não seja controlada, o diabetes poderá trazer sérias conseqüências, como:

Nos olhos	Cegueira
Nos rins	Insuficiência Renal (rins param de funcionar)
No coração	Infarto e Insuficiência Cardíaca

Diabetes

Na circulação e nos nervos	Problemas nas pernas e pés (dores nas pernas, amputação); Impotência Sexual
No cérebro	Derrame cerebral
Na gravidez	Abortos



Conclusão

Como vimos, a alimentação interfere diretamente na nossa saúde; se por um lado é fonte de saúde e prazer, por outro, pode levar ao desenvolvimento de algumas doenças.

Tabagismo (fumo) e Alcoolismo

O fumo e o álcool são drogas que trazem uma sensação de prazer a muitas pessoas. Por isso, muitos têm dificuldade em mudar esses hábitos. Além disso, tanto o álcool quanto o fumo, quando usados em excesso, causam dependência química no organismo, o que requer, na maioria dos casos, auxílio de profissionais de saúde para deixar de consumi-los.

Além da alimentação inadequada, outros hábitos podem ser causadores de doenças, como o tabagismo (fumo) e o alcoolismo. A nicotina do cigarro e o álcool das bebidas, embora forneçam algum prazer, são DROGAS e causam dependência, tal como a dependência causada pela maconha, cocaína, heroína e outras drogas.

Tabagismo e Alcoolismo

O cigarro contém muitas substâncias tóxicas. Ao fumar, você fica em contato com mais de 4000 substâncias, por exemplo:

- Gás carbônico;
- Produtos químicos usados na fabricação de acetona, naftalina, formol, veneno de rato e desinfetantes.



Você conhece os malefícios de fumar?

O tabagismo aumenta o risco de:

- Câncer em geral;
- Câncer de pulmão;
- Infarto do coração;
- Bronquite crônica;
- Enfisema pulmonar;
- Derrame cerebral.



Tabagismo e Alcoolismo

No que se refere à ilustração sobre a unidade de álcool, um copo de cerveja de 300ml possui uma unidade de álcool, assim como uma dose de whisky, com 50 ml, ou um copo de cachaça também com 50 ml, ou uma taça de vinho com 50ml. Cada unidade de álcool possui 15 ml de álcool puro.

Tabagismo e Alcoolismo

E o Álcool?



300ml
(01 copo
cerveja)

=



50ml
(01 dose
whisky)

=



50ml
(01 copo
cachaça)

=



50ml
(01 taça
vinho)

=

**01
unidade
de álcool**

Tabagismo e Alcoolismo

O consumo de bebidas alcoólicas está relacionado ao aumento de violência, acidentes de trânsito e também a doenças do fígado, como cirrose e hepatite.





Conclusão

A saúde é construída individual e coletivamente, por isso, além de fazer a nossa parte em casa, com a família e na comunidade, é importante participar dos conselhos de saúde, buscando a garantia de seus direitos como a saúde e a alimentação.

Tabagismo e Alcoolismo

E o Álcool?

01 unidade de álcool = 15ml de álcool puro

	sem bebida alcoólica	você contribui para uma vida saudável
	1 a 7 unidades por semana	você ainda não corre risco de dependência
	8 a 20 unidades por semana	você está em risco; diminua o consumo
	Acima de 21 unidades por semana	você está em perigo e precisa de ajuda!

Impressão:



Você é o que você imprime.

SIG/Sul-Quadra 08 N° 2.378
Fone: (61) 344-1614 - Fax: (61) 344-1613
CEP: 70.610-480 - Brasília/DF
www.graficabrasil.net - master@graficabrasil.net

Brasília-DF, outubro de 2004

ISBN 85-334-0649-5



Ministério do
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome

Ministério
da Saúde





**MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
COORDENAÇÃO-GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

Publicação: *ÁLBUM SERIADO O QUE É VIDA SAUDÁVEL?*

ERRATA

Substituir a palavra “porque” das páginas 87 e 99 pela palavra “por que”.

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

CGPAN/DAB/SAS/MS