

# Hábitos de vida

## alimentação saudável



### Apoio

GPeSC- Grupo de  
Pesquisa em Saúde  
Coletiva



# INICIATIVA

## Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva, linha de estudo em Doenças e Agravos Crônicos.



Cartilha educativa para adolescentes das escolas estaduais, com foco na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis por meio de ações de saúde, oficinas temáticas, alimentação saudável e atividade física.

### EQUIPE ORGANIZADORA

Coordenadora:

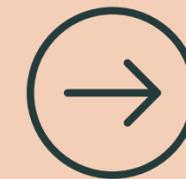
Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

Participantes:

Aline Alves dos Santos Barbosa

Érik Guilherme de Sousa Sá

Pedro Henrique Ferreira Modesto



# Qual a Importância dos Hábitos Saudáveis?

Adotar bons hábitos, como se alimentar bem e se exercitar regularmente, é essencial para a saúde do corpo e da mente.

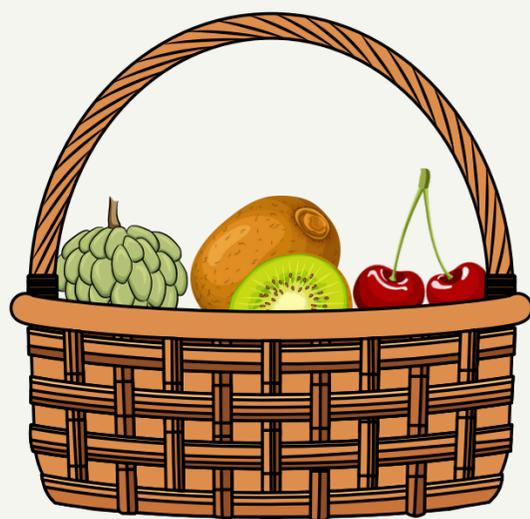
O que você escolhe comer e como você se movimenta afetam sua energia, seu humor, seu desempenho nos estudos e até mesmo o modo como você dorme.





# Quais os Princípios da Alimentação Saudável?

Evitar exageros e focar em alimentos naturais, como frutas, verduras e legumes, é essencial para garantir todos os nutrientes que o corpo precisa.



- Frutas, legumes, proteínas e carboidratos
- Evitar exageros e focar em alimentos naturais
- reduzir o consumo de doces e refrigerantes
- Experimente cozinhar suas próprias refeições
- planeje lanches saudáveis

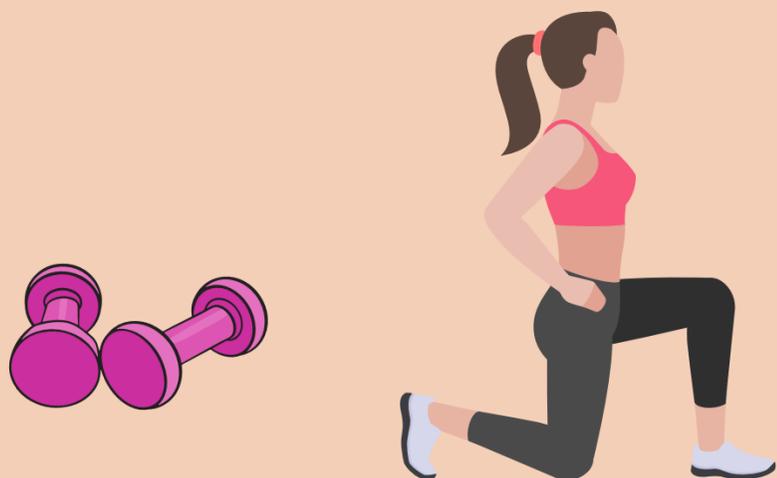




# Benefícios da Atividade Física Regular

## 1º Benefícios

Quando nos movimentamos, nosso coração fica mais forte, nossos ossos e músculos se desenvolvem e ainda melhoramos nosso humor. A atividade física ajuda a manter o peso saudável e combate o estresse, além de melhorar o desempenho nos estudos.



## 2º Exercícios

Existem várias maneiras de se exercitar! Caminhar, andar de bicicleta, dançar, jogar futebol ou qualquer esporte de que você goste são ótimas opções. Mesmo as atividades mais simples, como caminhar até a escola, fazem a diferença quando feitas regularmente.



## 3º Rotina

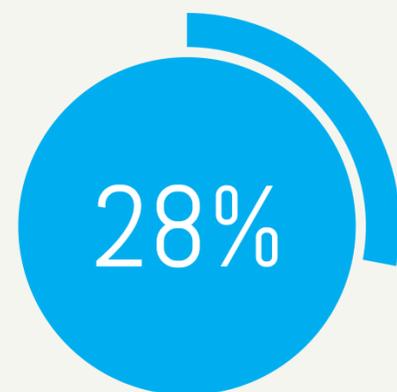
Se você não tem tempo para uma atividade específica, pequenas mudanças ajudam, como subir escadas em vez de usar elevador e reservar alguns minutos para alongamentos diários. O importante é se movimentar!



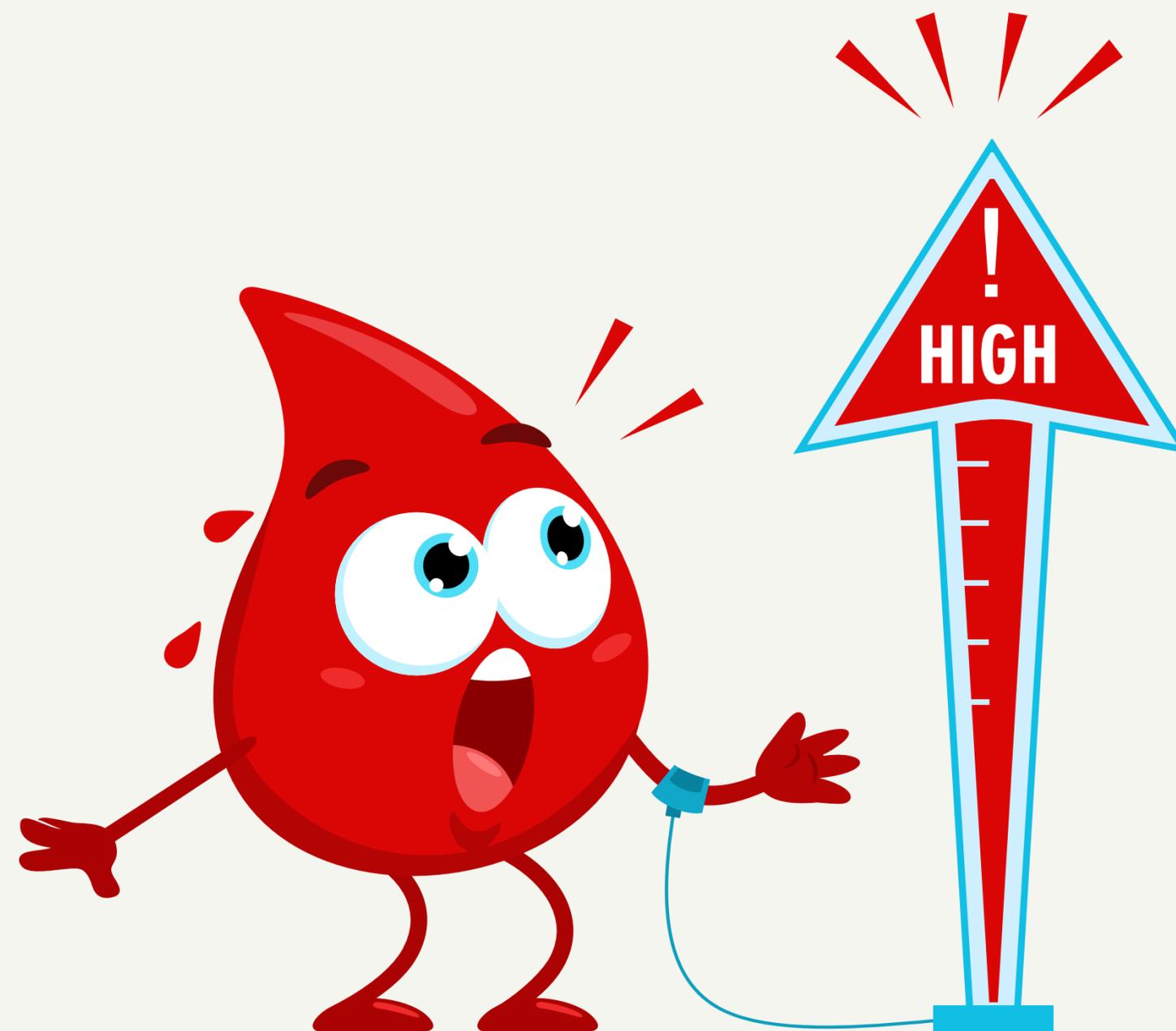


# O Que é Hipertensão Arterial?

Hipertensão, ou pressão alta, acontece quando o sangue circula com muita força nas veias e artérias. Ela não costuma apresentar sintomas no começo, mas, com o tempo, pode causar problemas graves, como ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais .



**Brasileiros com Hipertensão**





# O Que é Hipertensão Arterial?

A hipertensão arterial pode surgir em qualquer época da vida

## Fatores de Risco

consumo excessivo de sal, o sedentarismo (falta de atividade física), o estresse e o sobrepeso.



## Prevenção da Hipertensão

Diminua o consumo de alimentos muito salgados e industrializados. Procure comer mais frutas e verduras e beber bastante água. A atividade física também ajuda muito a manter a pressão arterial saudável.

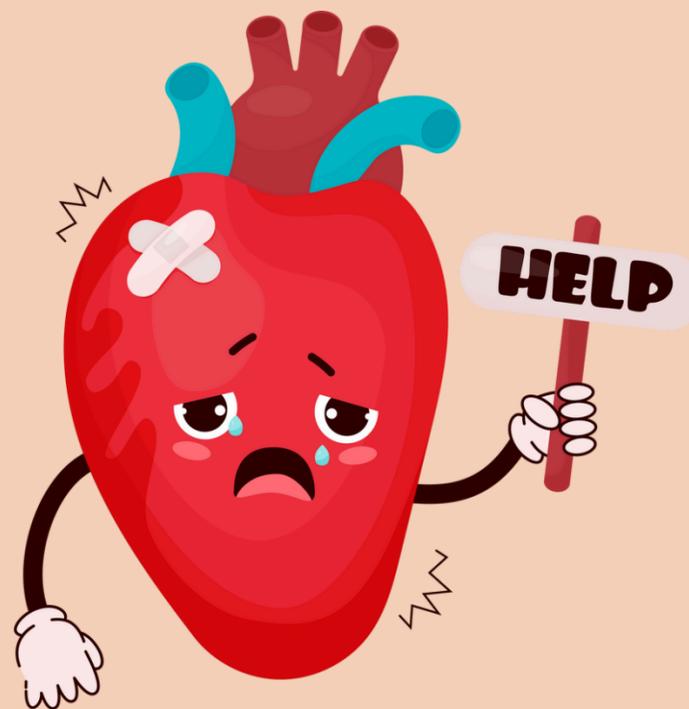
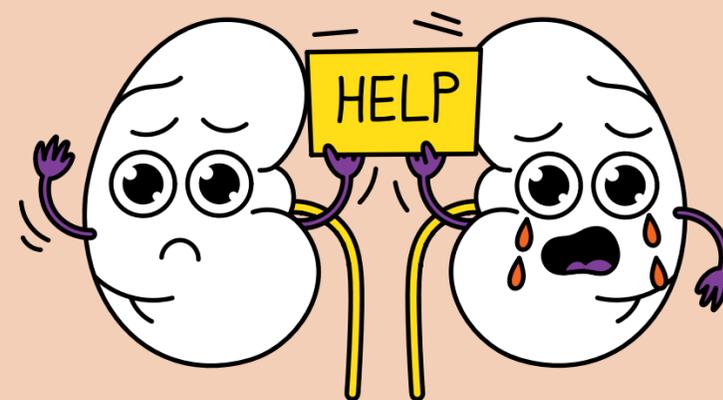




# Diabetes Mellitus Tipo 2

Ocorre quando o corpo não consegue usar a insulina corretamente.

Isso pode trazer vários problemas de saúde, incluindo complicações nos rins, nos olhos e no coração.



# O Que é Diabetes Tipo 2?



## Prevenção

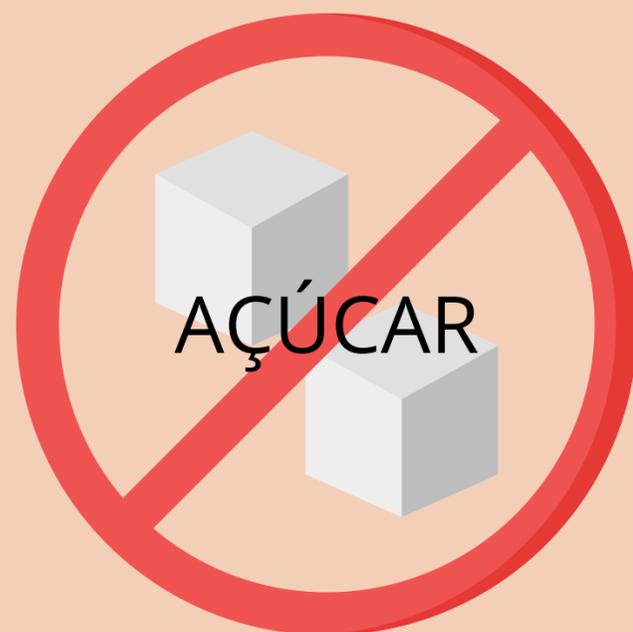
Comer de forma equilibrada, com menos açúcar e mais alimentos naturais, e se exercitar regularmente são formas de controlar e até prevenir

## Risco para Adolescentes

A obesidade e o sedentarismo são os principais fatores de risco para diabetes tipo 2 em jovens.

## Controle

Quando você se cuida desde jovem, fica muito mais fácil manter a saúde ao longo da vida.





## **Dicas para Manter uma Vida Saudável**

---

Tente ter uma rotina, com horários regulares para as refeições e para o exercício físico e reserve ao menos **30 minutos** para atividades físicas.

**Adolescentes devem dormir de 8 a 10 horas por noite. Além disso, relaxar e ter momentos de lazer ajudam a reduzir o estresse, o que é ótimo para o corpo e a mente.**



# Autonomia

O que você escolhe hoje afeta sua saúde no futuro. Faça escolhas que ajudem a prevenir problemas de saúde.

Cuidar da própria saúde é uma escolha que cada um pode fazer. Adotar uma alimentação balanceada e incluir atividades físicas na rotina são decisões que fazem a diferença e devem ser feitas por você mesmo.



**Se você tiver dúvidas sobre alimentação e exercícios ou precisar de ajuda para cuidar da sua saúde, pode contar com os serviços do SUS. Muitos postos de saúde oferecem acompanhamento nutricional e médico.**

# Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : diabetes mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020. Arq Bras Cardiol. 2021; 116(3):516-658