

Equipa Pedagógica:

Susana Duarte (LC/CE)

Helena Calçada (MV)

Jorge Pinto (TIC)

Micaela Pires (LCE)

Paulo Pimentel (AP)

Escola Básica de Paços de Ferreira

Estabelecimento Prisional de Paços de Ferreira

Guia para uma

VIDA Saudável

Alguns conselhos para
ter saúde e ser mais feliz!

Tema de Vida

SAÚDE

Turma ef@ b2 - A

Nota explicativa:

Este **boletim informativo**, surgiu da necessidade de responder à Questão geradora, "**Que Cuidados a ter para uma vida saudável**", trabalhando vários *critérios de evidência* das cinco *áreas de Competência-Chave*, das 5 unidades de formação de base bem como ainda da participação da área Profissionalizante.

Esta **atividade integradora** foi organizada em torno do **tema de vida Saúde**, proposto aos formandos para o desenvolvimento da *Construção Curricular*

O Mediador
Jorge Pinto

Formandos envolvidos:

- Paulo
- Jorge
- Arlindo
- Adão
- Vargas
- João
- Eduardo
- Jaime
- José Manuel

deve conduzir com prudência para que possa parar o seu veículo em segurança, sem perigo de acidente

O condutor deve manter sempre a distância necessária do veículo que circula à sua frente

Antes de iniciarmos uma ultrapassagem devemos certificarmo-nos de que podemos efectuar a manobra em segurança.

Sempre que circule numa auto-estrada devemos circular na via da direita somente utilizar a via da esquerda para ultrapassar ou quando a via da direita não estiver livre

Devemos sempre evitar as manobras perigosas, ser prudentes e conduzir com segurança

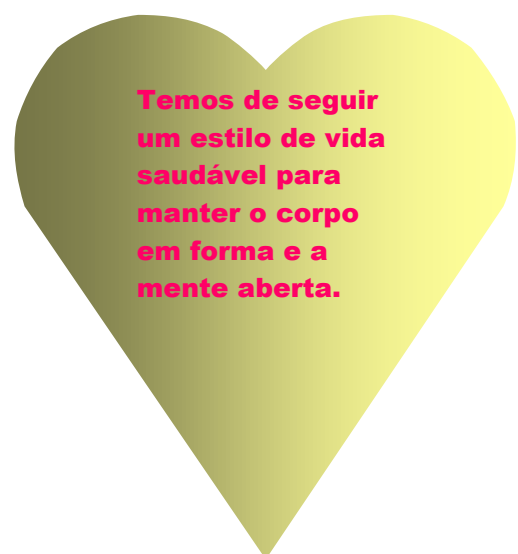
Em caso de avaria devemos estacionar na berma acender os intermitentes colocar o triângulo de sinalização a uma distancia de pelo menos 30M.

Devemos usar sempre as luzes médias nos cruzamentos com outros veículos, para não encandear os outros condutores.

O condutor deve sempre conduzir com cinto de segurança e certificar se os ocupantes incluindo as crianças seguem o seu exemplo.

As crianças devem circular no banco de traz com o cinto de segurança ou dispositivo de retenção adequado para uma viagem.

No meu entender como condutor por varias estradas portuguesas e estrangeiras acho que o meu melhor conselho para uma boa prevenção rodoviária passa por seguirmos estas medidas de prevenção.



Erros alimentares prescientes são muitas vezes responsáveis pelos aparecimentos determinadas doenças.

Vitaminas minerais e fibras indispensáveis á nossa saúde.

Vida Saudável

Saúde ideal significa adaptar a sua herança genética ao seu estilo de vida actual.

O que devemos fazer para termos um estilo de vida saudável:

- Comer alimentos bem nutritivos, muita fruta vegetais e cereais.
- Manter-se activo praticando algum desporto.
- Parar de fumar.
- Evitar as carnes gordas e fritos.
- Não consumir bebidas alcoólicas em demasia.
- Termos as horas de sono necessárias à nossa idade.
- Ir ao médico regularmente.
- Usar o diálogo e não a violência.
- Moderar o uso do açúcar
- Diminuir o consumo do sal.
- Não partilhar seringas ou agulhas.

Conselhos para a segurança rodoviária

Para uma boa prevenção rodoviária é fundamental uma boa ligação entre o homem e a máquina para a segurança de qualquer viagem.

Se for possível devemos escolher as horas com menos intensidade de tráfego e ter em conta as condições climatéricas.



Devemos verificar o estado do veículo especialmente o estado dos pneus, travões, direcção, suspensão, todos os dispositivos de sinalização, luzes, limpa vidros, etc.

O condutor deve ter em conta a fadiga, doença, refeições pesadas, medicamentos, álcool, ou factores que prejudicam a aptidão de conduzir.

Se o pavimento estiver escorregadio o condutor

Higiene Pessoal

1-Tornar banho para manter a pele limpa está intimamente associada ao conceito de saúde: a pele é um caso o semi-impermeável de alta tecnologia, 5 camadas e quase 2 metros quadrados de tamanho. É a principal barreira contra os agentes nocivos presentes no meio ambiente.



Que cuidados devemos ter com a nossa higiene:

A Limpeza das mãos (wash your hands):

As mãos têm de estar limpas.

Nunca devemos mexer em alimentos sem antes termos lavado as mãos.

Limpeza das Unhas:

Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas para prevenir certas doenças.

A Limpeza do Cabelo (comb your hair):

Devem estar sempre lavados (duas vezes por semana no mínimo) e penteados.

Os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos.

Vestuário (put on comfortable clothes):

A roupa e o calçado devem estar sempre limpos.

Devem ser confortáveis.

Mudar diariamente as roupas interiores.

Horas de sono (time to sleep):

O sono é a forma que o nosso organismo tem de descansar.

Deitar e levantar sempre à mesma hora ajudam a criar um ritmo de sono.

O tempo normal de sono varia de 6 e 8 horas nos adultos.

Higiene Oral (*brush your teeth*)

Cuidados a ter na nossa higiene oral:

Escovar os dentes depois de comer.

Devemos escovar os dentes em cima, em baixo e de lado também.

Ir ao dentista pelo menos duas vezes por ano.

Trocar de escova de dentes de três em três meses.

Comportamentos de risco

- Comer demasia-
- do.
- Comer antes de ir para cama.
- Beber álcool, comer chocolate, alimentos e gordura em demasia.
- Beber pouca água.
- Não comer frutas e legumes.
- Fazer pouco exercício
- Fumar.
- Consumir drogas.
- Comer muito depressa.



Exercício Físico

A actividade física visa promover a saúde, é importante para a qualidade de vida seja qual for a idade. Contudo, quando começar a praticar exercício, deve ter algum Cuidado. Comece devagar e aumente o ritmo gradualmente, para evitar lesões. O importante é manter um nível de actividade constante mas, se tiver dúvidas, aconselhe-se com o seu médico.



O exercício físico contribui para...

Prevenir algumas doenças, principalmente as do coração e dos vasos sanguíneos. Diminuir a perda de cálcio nos ossos. Manter a força e a elasticidade dos músculos, para evitar obesidade e problemas cardiovasculares.

Quais os exercícios mais indicados?

Caminhar todos os dias de 30 a 45 minutos, mas a duração e o ritmo de marcha dependem do estado físico de cada pessoa. O ideal é caminhar ao ar livre sobre terrenos macios (relva praia).

Nadar, dançar andar de bicicleta e subir escadas, são exercícios para manter o bom equilíbrio, prevenir certas doenças e ajudar a nossa saúde e bem-estar.

Alimentação saudável

Comer de forma saudável é cada vez mais uma preocupação comum à medida que se vão classificando as complexas relações entre a alimentação e níveis de saúde. O equilíbrio é uma das regras básicas de uma alimentação saudável e indispensável para obter uma boa condição física mental e emocional.

Conselhos para uma alimentação saudável

O pequeno almoço deve ser considerado como uma das principais refeições do dia. De facto a ingestão desta refeição evita vários sintomas: mal-estar e falta concentração do rendimento físico intelectual.

Os flocos de aveia são um bom exemplo de cereais completos e deve-se evitar a presença de açúcar.

E fundamental que se beba água em abundância diariamente entre 1,5 a 3 litros por dia.

Diversificar o mais possível, por isso tente evitar uma alimentação monológica.

Comer legumes, vegetais e frutos com frequência. Tente evitar enchidos e salgados.

Não comer muito depressa, comer aos poucos sem pressa, mastigando bem os alimentos

Não encher o prato em demasia, coloque um pouco de cada alimento, saboreando aos poucos.

