

***Equipa Pedagógica:***

Susana Duarte (LC/CE)

Helena Calçada (MV)

Jorge Pinto (TIC)

Micaela Pires (LCE)

Ana Cláudia (AP)

Escola Básica de Paços de Ferreira

Estabelecimento Prisional Regional do Vale do Sousa

Guia para uma

# VIDA Saudável

Alguns conselhos para ter  
saúde e ser mais feliz...

Tema de Vida

SAÚDE

Turma ef@ b2 - B

**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:**

- Álvaro Maia
- Henrique Santos
- Jaime Gavires
- João Quaresma
- João Espanhol
- José Amorim
- Sá Rodrigues
- Luís Dantas
- Luís Freitas
- Luís Monteiro
- António Mota

Sida.

**2º Relações sexuais sem protecção**

Quando se tem relações sexuais e não uso o preservativo estou a correr riscos e posso contrair doenças.

**3º É preferível prevenir que remediar**

Devemos de prevenir algumas situações para depois não termos que nos preocupar em remediar o sucedido.

**4º Se não estivermos devidamente**

**informados.** (Se conheceres alguém há mais de 15 dias não pratiques sexo sem saber se estás devidamente protegido e informado).

**5º Não cumprir as regras rodoviárias**

Estamos em risco quando não cumprimos as regras de segurança. Temos de ter cuidado quando atravessamos numa passadeira, devemos olhar para os dois lados ou para os semáforos; devemos usar sempre o cinto de segurança.

**6º Não me preocupo com a higiene pessoal...**

Quando não tenho cuidado com a minha higiene pessoal estou em risco.

Devemos, assim, diversificar a nossa alimentação o mais possível. Evite uma alimentação monótona!!!

**Conselhos para uma vida saudável**

- Comer varias vezes ao dia alimentos que tenham muitas proteínas e cálcio, uma boa alimentação saudável previne algumas doenças.
- Dormir pelo menos 8 horas por dia e manter a mesma rotina.
- Praticar exercícios físicos.
- Consultar regularmente o seu médico de família e fazer regularmente exames médicos.
- Manter um peso adequado, não comer gorduras e muitos fritos.
- Cumprir o plano de vacinação PNV.
- Ajude os outros, procure ser voluntário de alguma actividade, ajudar os outros traz felicidade e bem-estar.
- Não apanhe muito sol, sol em excesso estraga e deteriora a pele, salientando que pode provocar desidratação.
- Os aspectos de estilo de vidas combinam-se para influenciar a saúde individual em todas as áreas, física, mental, espiritual e social.

### Grupo de risco

Não há grupos de risco determinados, uma vez que o organismo humano ainda não desenvolveu anti-corpos contra este vírus. Contudo, pessoas com o sistema imunitário fragilizado (doentes) crónicas, e grávidas devem ter mais cuidado.

### Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da gripe ACH1N1) ou seja o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

## Segurança e higiene no trabalho

Devemos ter as seguintes precauções para evitar acidentes de trabalho

Cada trabalhador ou outra pessoa que não seja trabalhador, antes de entrar numa obra devem de tomar as seguintes precauções, colocar um capacete de protecção e respeitar todos os tipos de sinalização de segurança e de higiene no trabalho.



O trabalhador deve sempre de estar equipado com as botas de segurança, capacete, luvas, óculos de protecção, máscaras respiratórias e protectores auriculares.

Todo o equipamento necessário para qualquer profissão é obrigatoriamente fornecido ao trabalhador pela empresa.

A entidade patronal ou a entidade empregadora deve de facultar toda a formação necessária a todos os trabalhadores.

As empresas devem de ter obrigatoriamente um gabinete de saúde para o atendimento necessário para todos os trabalhadores, para os cuida-

### Estou em risco quando...

#### 1º Uso de drogas

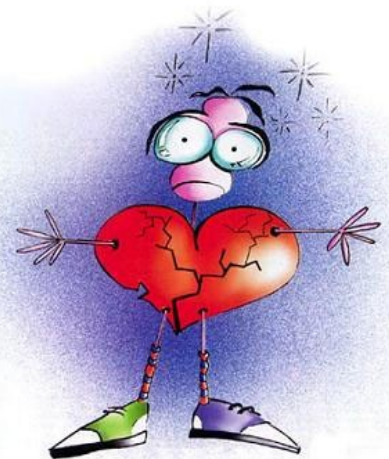
Partilhar seringas dá origem ao contágio de várias doenças, ex.



## Doenças Cardíacas

As doenças cardíacas têm inúmeros factores: desde a má alimentação, stresse, álcool, drogas e também do foro psicológico.

1. Alimentos - As doenças cardíacas que são provocadas por certos alimentos e gorduras pós – saturadas tal como gorduras de certos tipos de carnes enchidos, alheiras, e óleos que se usa por exemplo nos fritos, molhos e outros produtos como o sal e o açúcar. A ausência de legumes, vegetais e frutos, que fazem parte de uma alimentação saudável.
2. Stress - pode provocar um A.V.C. devido ao excesso de trabalho, problemas pessoais e familiares ou também devido à solidão e discriminação.
3. Tabaco - É do conhecimento geral que o tabaco provoca cancro, cancro esse que quando não diagnosticado a tempo vai progredindo lentamente.
4. Álcool - álcool consumido em excesso ou diariamente provoca lesões graves a nível do foro psicológico, mental e físico.
5. A dependência do álcool pode provocar a morte rápida ou seja a pessoa poderá entrar em coma alcoólico e também com passar dos anos de consumo de álcool vai criando problemas de saúde como o desgaste do fígado, que dará origem a hepatites cirroses. As defesas do sistema humanitário enfraquecem dando origem a que os globos brancos não criem defesas.
6. Drogas - A dependência das drogas enfraquece o organismo humano porque o excesso de certas substâncias tóxicas quando consumidas em excesso poderá dar origem a uma paragem cardíaca que quando não socorrida a tempo é letal. E depois de muitos anos de consumos mesmo quando a pessoa deixa a droga poderá ficar com efeitos secundários que a curto ou a longo prazo poderão ser fatais. Durante o consumo prolongado poderá contrair doenças como, hepatites ou H.V isso derivado a partilha de seringas e outros objectos ligados ao consumo dessas substâncias.



## CONSELHOS PRÁTICOS PARA UMA SAÚDE MAIS EQUILIBRADA:

1. Deixe de fumar.
2. Controle regularmente a sua pressão arterial, o seu nível de açúcar e gorduras no sangue
3. Tenha uma alimentação saudável, privilegiando o consumo de legumes, vegetais, fruta, e cereais:

### Higiene pessoal e oral

#### Higiene pessoal

A falta de banho provoca o cúmulo progressivo de substâncias prejudiciais à nossa saúde. O banho é importante e indispensável à saúde do corpo.



#### As mãos (wash your hands):

As mãos têm de estar sempre limpas. Nunca devemos mexer em alimentos sem antes termos lavado as mãos.

#### As unhas (comb your hair):

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

#### Os cabelos

Devem estar sempre lavadas (duas vezes por semana no mínimo) penteados. Devem ser cortados regularmente, (os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos).

#### Vestuário (put on comfortable clothes):

O vestuário é importante para manter a temperatura do corpo, veste sempre, junto ao corpo, roupas de algodão pois não retém o suor o que evita o aparecimento do mau cheiro.

Não esqueça também de mudar diariamente as suas roupas interiores.

#### Horas de sono (time to sleep):

As horas de sono variam de pessoa para pessoa e são diferentes conforme a idade, etc. O tempo normal de sono varia de 6 a 8 horas, nos adultos.

#### Higiene oral (brush your teeth)

Escovar os dentes é outra coisa que temos de fazer muito bem. Escovar em cima, escovar em baixo e de lado também. Deves ir ao dentista pelo menos 2 vezes por ano. A escova de dentes deve ser trocada a cada 3 meses.

**Não te esqueças de cumprir todas estas regras de higiene, para que tenhas uma vida saudável e te sintas bem.**

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### Conselhos para uma Alimentação Saudável

Um pequeno-almoço equilibrado fornece um suporte adequado de hidratos de carbono completos, assim como muitas das vitaminas, cereais e fibras indispensáveis à saúde.

1. Comer várias vezes ao dia.
2. Comer de forma saudável.
3. A fruta deve ser adicionada às nossas refeições.
4. Os cereais integrais com leite magro ou iogurte são importantes.
5. A roda dos alimentos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que fazem parte da alimentação diária.
6. Em qualquer refeição é sempre conveniente a existência de legumes e vegetais.
7. Evitar os enchidos e salgados.

### O Exercício Físico

O Exercício Físico é fundamental para o bem-estar das pessoas

O Exercício Físico é fundamental para:

- 1-Evitar acidentes em resultado de uma mobilidade acrescida.
- 2-Diminuir a perda de cálcio nos ossos.
- 3-Prevenir algumas doenças principalmente do coração e dos vasos sanguíneos.
- 4-Conseguirmos movimentar mais rápido e agilmente.
- 5-Mantermos a força e a elasticidade muscular.
- 6-Evitar a obesidade.
- 7-Provocar uma sensação de bem-estar físico.

### Alguns passos para evitar o vírus H1N1

Quando tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel use lenços de papel em vez dos de pano e deite-os para o lixo logo após a primeira utilização.

Lave as mãos frequentemente, se possível com água e sabão durante mais de dois segundos. Se não tiver as mãos lavadas, não mexa nos olhos, nariz e boca. Abra as janelas e areje a sua casa e gabinete sempre que possível.

Durma bem, faça uma dieta equilibrada e mantenha uma actividade física.

É preciso estar atento a todos os sintomas:

Febre superior a 38 graus dor de cabeça, tosse, calafrios. Cansaço, dor de garganta, dores musculares, congestão nasal, possível diarreia ou vômitos.

### Formas de contágio

O vírus transmite-se de pessoa para pessoa quando se fala espirra ou tosse,