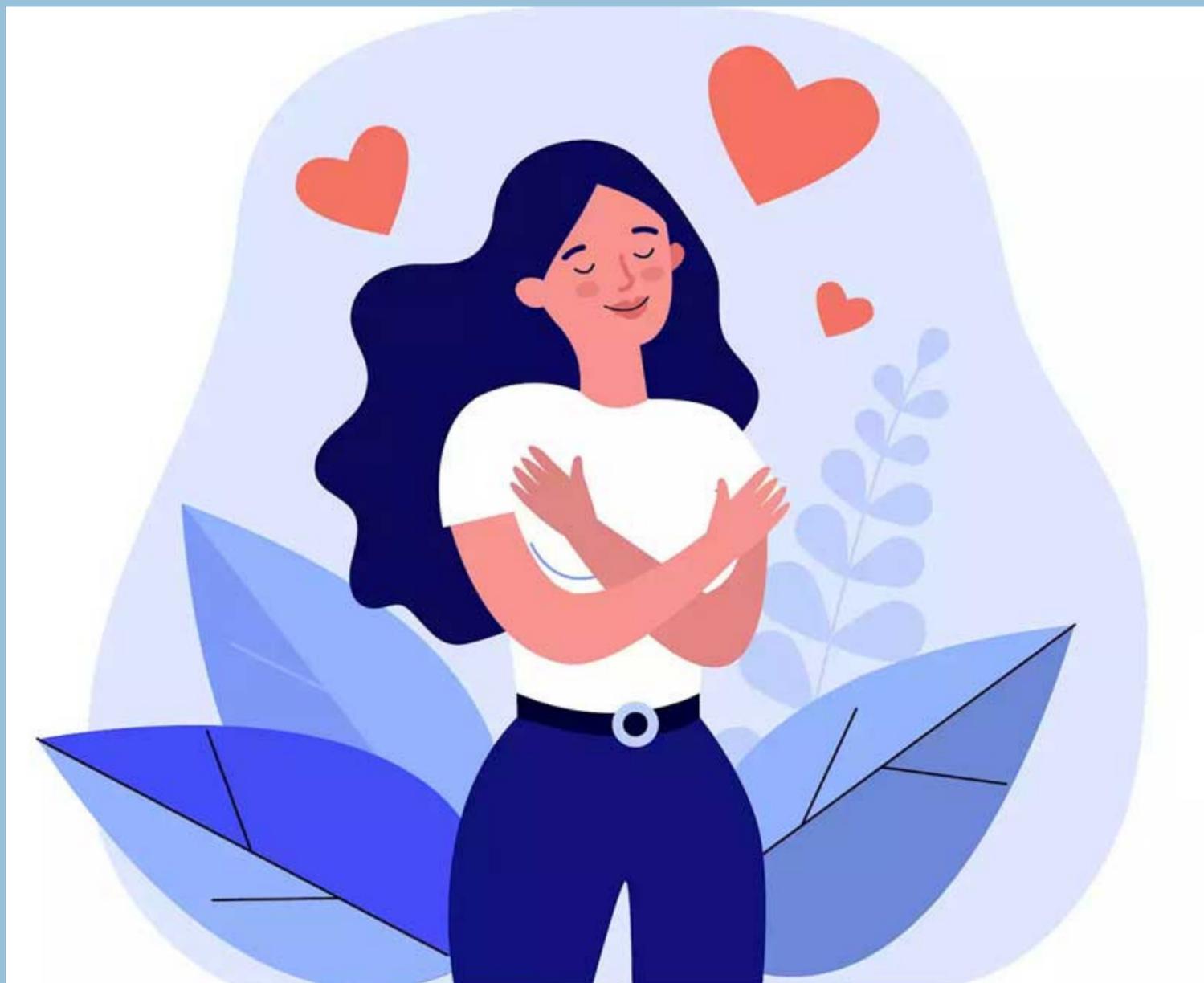


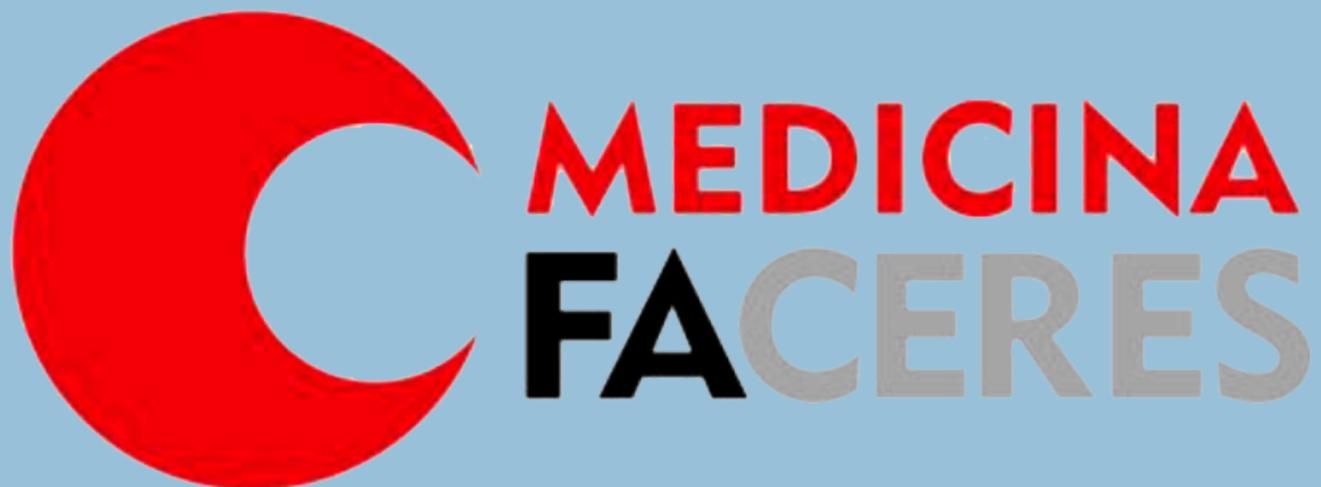
CARTILHA

DE AUTOCUIDADO



COMO CUIDAR MELHOR DE VOCÊ
E PREVENIR DOENÇAS

2023



Catlogação na Publicação (CIP)

Autocuidado e prevenção de doenças. / [organização Fernanda Novelli Sanfelice, Karina Rumi de Moura Santoliquido, Renata Prado Bereta Vilela, Léa Carolina Corrêa Rodrigues, Glauber Lopim]. -- 1. ed. -- São José do Rio Preto, SP: Faceres, 2023.

Trabalho elaborado por Acadêmicos de Medicina da turma 22 da Faculdade Ceres (FACERES).

1. Auto cuidado. 2. Prevenção de doenças. 3. Alimentação saudável. 4. Manejo do estresse. I. Sanfelice, F. N. II. Santoliquido, K. R. M. III. Vilela, R. P. B. IV. Rodrigues, L. C. C. V. Lopim, G.

CDU: 613

Elaborada por Yasmin Daniele Lima de Souza – CRB 5/1063

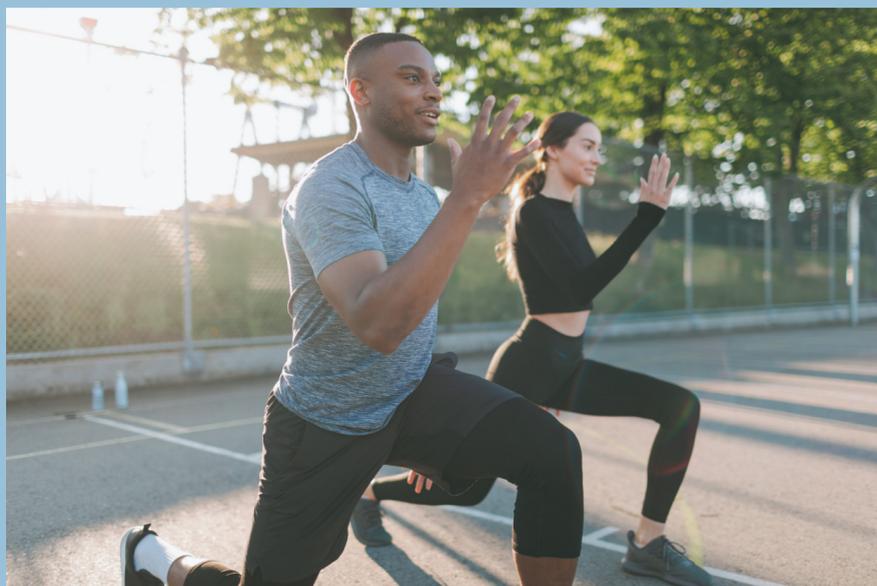
Sumária

1. Introdução: Autocuidado	5
2. Alimentação Saudável	7
3. Atividade Física	9
4. Manejo do Estresse	13
5. A importância do autocuidado para prevenir doenças	15
6. Referências	16

Introdução

Você sabe o que é autocuidado?

É o conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida(1).



Como ter qualidade de vida?

Através do autocuidado:

Físico

Mental

Social

Espiritual

Construindo bons hábitos é possível promover bem-estar e prevenir doenças.



Check List do autocuidado



Beber água

Dormir bem

Praticar exercício físico

Alimentação equilibrada

Relações saudáveis

Meditar

Lazer



Importância da nutrição



Alimentação saudável é alimentar o corpo, a mente e o espírito, indo muito além da simples sustentação da vida.

Uma alimentação para ser considerada saudável deve conter macronutrientes, os quais nosso corpo precisa em maior quantidade, como os carboidratos, gorduras e proteínas, que são nossa fonte de energia. Já os micronutrientes precisamos em menores quantidades, sendo eles os minerais e vitaminas, encontrados nas frutas cítricas, produtos lácteos, óleos vegetais e vegetais de folhas verdes. Na categoria dos minerais estão: cálcio (queijo/leite), ferro (carnes/feijão). Sendo assim, devem ser consumidos de forma equilibrada e de acordo com as necessidades individuais. Nesta cartilha apresentaremos frutas e verduras mais acessíveis de cada mês, ajuda governamental e mitos e verdades sobre a alimentação.



Calendário da estação



JANEIRO

- Alface
- Tomate
- Abacaxi
- Banana

FEVEREIRO

- Repolho
- Goiaba
- Banana

MARÇO

- Chuchu
- Repolho
- Goiaba

ABRIL

- Couve
- Mamão
- Tangerina
- Chuchu

MAIO

- Couve
- Batata
- Chuchu
- Banana

JUNHO

- Couve
- Laranja

JULHO

- Cenoura
- Batata
- Laranja

AGOSTO

- Maçã
- Couve
- Laranja
- Banana

SETEMBRO

- Mexericá
- Beterraba
- Abacaxi

OUTUBRO

- Cenoura
- Tomate
- Melão

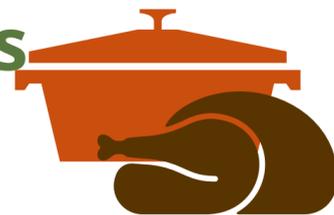
NOVEMBRO

- Manga
- Acerola
- Beterraba

DEZEMBRO

- Cenoura
- Melão

Rede Brasileira de Bancos de Alimentos



• Como participar?

Vulneráveis devem ser cadastrados pela Secretaria Municipal de Assistência Social.

• Como funciona?

Reúne bancos de alimentos públicos e privados com o objetivo de fortalecer uma atuação conjunta desses equipamentos visando reduzir perdas e promover o direito humano.



Programa Cozinha Comunitária

• Quem pode participar?

É universal, contudo o programa foi idealizado para o atendimento de pessoas assistidas pela assistência social

• Como participar?

Procure uma unidade em sua cidade e se informe a respeito dos horários e dias de funcionamento.

Programa Restaurante Popular

• Quem pode participar?

É universal, possui preços acessíveis a população de baixa renda.

• Como participar?

Procure uma unidade em sua cidade e se informe a respeito dos horários e dias de funcionamento.

Mitos e verdades



Comer chocolates pode dar espinha?



VERDADE, pois tem muitos açúcares que causam alterações na qualidade da pele!

Ficar em jejum emagrece?



MITO, não se alimentando você deixa seu metabolismo mais lento. A prática de exercícios é mais efetiva para o emagrecimento!

Beber água com limão emagrece?

MITO, não emagrece mas traz outros benefícios: vitamina C e fibras!



Legumes ficam com menos nutrientes quando cozidos?

VERDADE! Prefira alimentos in natura, os quais não perdem seus nutrientes no cozimento!





Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia. Ela promove diversos benefícios conforme o ciclo de vida!

Em relação ao comportamento sedentário, ele envolve atividades realizadas quando você está em repouso.

Ser fisicamente ativo é seguro e saudável, mas, é importante respeitar seus limites e sempre seguir as orientações de um profissional da saúde e de um educador físico.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física proporciona o aumento da auto estima e pode interferir positivamente no desempenho cognitivo!



Os exercícios aeróbicos, como a caminhada, os anaeróbicos, como a musculação, e os exercícios de coordenação motora e de flexibilidade músculo-articular, trazem melhorias duradouras nos quadros de depressão.

A prática de atividade física aumenta a liberação de diversos neurotransmissores, como, a norepinefrina, serotonina e beta endorfinas. Essas substâncias atuam nas sensações de bem-estar e felicidade, além de ajudar na memória.

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A prática de atividade física para crianças e adolescentes é benéfica, pois melhora a qualidade de vida e sono. Além de gerar desde cedo uma rotina saudável, que é importante para o crescimento.

- É dever dos pais acompanhar a rotina de exercícios e alimentação dos filhos para verificar se há algo de errado.
- A escolha e a duração da atividade física deve variar de acordo com a idade e demais afazeres da criança.



A lei número 9.394/96 diz que a Educação Física passou a ser considerada um componente curricular obrigatório da Educação Básica.

Benefícios:

- Proporciona melhor concentração nos estudos;
- Contribui para a socialização da criança e do adolescente;
- Colabora para que os alunos tenham autoconfiança;
- Ajuda o aluno a entender as mudanças do próprio corpo;
- Reduz o estresse;
- Ajuda na habilidade de trabalhar em grupo.

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS E IDOSOS

Atividade física adulta proporciona diversos benefícios para a saúde, como o desenvolvimento humano, bem-estar, qualidade de vida, prevenção e diminuição da mortalidade por diversas doenças.

Planejar a prática de atividade física é um bom começo:

- Utilize roupas leves e calçados confortáveis; caso exposto ao sol, utilizar boné, blusas de manga longa e protetor solar; beba muita água e tenha uma alimentação adequada.

Inclua atividades de fortalecimento dos músculos e ossos. A atividade deve ser feita de forma regular e ser aumentada ao longo do tempo.

Algumas horas semanais de atividade física já são suficientes para diminuir o risco de morte em pessoas idosas, além de assegurar o pleno funcionamento das funções cognitivas. Isso pode prevenir a perda de memória, a demência e até desacelera a progressão da doença de Alzheimer.

Práticas de pouco impacto são as mais indicadas para quem está acima dos 60 anos.

Como caminhadas, atividades na água, alongamento e dança.





Você sabia que a atividade física previne e auxilia no tratamento de doenças crônicas?

Os exercícios podem reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular e também diminuir os níveis de açúcar no sangue.



Dica!

A prática da atividade física deve ser feita em conjunto com uma alimentação saudável.

ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O excesso de tempo sedentário pode ser um agravante para pessoas com deficiência, considerando as dificuldades vivenciadas caso a caso. Sendo assim, é importante manter-se ativo, para evitar complicações.



Quando praticar

- No tempo livre: sozinho, com amigos ou família;
- No deslocamento: se possível, manejando a cadeira de rodas, a pé ou de bicicleta;
- Nas tarefas domésticas: contribuindo com afazeres doméstico;
- No local de trabalho: caso haja atividades no dia a dia do trabalho ou local de estudo.

Benefícios

- Promoção do desenvolvimento humano e do bem-estar;
- Aumento da autonomia para realizar atividades diárias;
- Melhora das habilidades de socialização e inclusão social.

ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES

Desde que o pré-natal esteja sendo realizado, essa prática pode ser extremamente benéfica.

Benefícios:

- Melhora a força, o tônus e o controle do assoalho pélvico;
- Reduz o risco de laceração do períneo durante o parto normal;
- Proporciona boa postura corporal;
- Melhora a disposição, especialmente no terceiro trimestre da gravidez.



Alguns exemplos de exercícios para gestantes são: caminhadas, pilates, dança, yoga, natação, musculação e funcional.

Sempre converse com o seu médico e um educador físico antes da prática dessas atividades!

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O FETO

- Estimulam a circulação sanguínea;
- Melhora o transporte de nutrientes e oxigênio do organismo materno para o bebê;
- Diminuem as chances de diabetes no futuro.



Definição:



É a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção e liberação de hormônios, criando assim condições de reagir.

Lado Positivo

O estresse é uma defesa natural do organismo a estímulos internos e externos, com o objetivo de garantir a sobrevivência. Diante de uma situação de perigo, por exemplo, produzimos adrenalina e cortisol, que quando liberados mantêm o corpo em estado de alerta para reagirmos.



O que gera o estresse?

Situações que ameacem ou alterem a resposta do organismo do indivíduo frente a uma adversidade. Por exemplo: pressão no trabalho, problemas financeiros, mudanças no estilo/comportamento de vida. É importante ressaltar que um fator estressante para um indivíduo, pode não ser estressante para outro. Dessa forma, cada organismo possui o seu processo de reação e adaptação frente a um estímulo estressante.

O que o estresse causa?

Muitas pessoas acreditam que o estresse provoca apenas problemas de ordem mental ou emocional. Contudo, o estresse gera muitas consequências na saúde do indivíduo, como, queda de cabelo, sobrepeso causada por uma compulsão alimentar, além das questões psicossociais como raiva, medo, impulsividade, ansiedade, dentre outros.



Quais os sinais e sintomas?

Sintomas Físicos: insônia, dores musculares, dor de cabeça, suor excessivo, coração acelerado, alergia.

Sintomas emocionais: irritabilidade, ataques de choro, hipersensibilidade, ansiedade. Sintomas mentais: dificuldade de concentração, erros e esquecimento frequente.



Como amenizar?

Praticar exercícios físicos, meditar, alimentação correta, procurar ajuda profissional, exercícios de respiração, ouvir músicas relaxantes.



A IMPORTÂNCIA DO AUTOUIDADO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Cuidar de si mesmo(a) é garantir o
próprio bem-estar e promover a
própria saúde

QUALIDADE DE VIDA

Perceber os próprios sentimentos, as
próprias emoções, as próprias sensações
físicas e as necessidades diárias resultam
na melhoria da qualidade de vida do ser
humano



PREVENÇÃO DE DOENÇAS



Quando cuidamos de nós mesmos,
realizando atividades ou atos simples que
trazem benefícios a nossa saúde, estamos
nos prevenindo de possíveis futuras
doenças

Elementos importantes
para garantir a nossa
saúde diária:



PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS



SE ALIMENTAR DE FORMA
SAUDÁVEL



BEBER ÁGUA REGULARMENTE



DORMIR BEM



CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

CUIDAR DA PRÓPRIA HIGIENE



Uma boa higiene
pessoal é o principal
elemento para a
prevenção de
doenças,
principalmente
doenças contagiosas.

OUVIR SINAIS DO PRÓPRIO CORPO

O corpo humano não é uma
"máquina". É preciso ter uma boa
atenção para ouvir os seus sinais
e cuidar dele!

Assim, é importante saber identificar
os sinais que indicam possíveis
doenças para que, assim, possamos
combatê-las.



Referências

1.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view

2.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf

3.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

4.Instituto de Psiquiatria Paulista. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-autocuidado-e-porque-ele-e-tao-importante/>

5.UNICEF. Guia de Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida! Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>