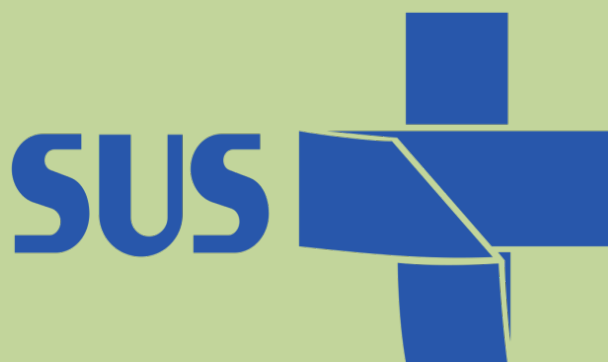


CARTILHA DE QUALIDADE DE VIDA PARA OS PESCADORES DE ÁGUA SALINA



ELABORAÇÃO

Adriana Santos Farias¹, Adriana Santos da Silva¹, Olívia Voelzke Passarin², Eduarda Gomes de Amorim², Williane Gonzalez Vasques², Fernanda Galante³, Edgar Maquigussa⁴, Elizabeth B. Oliveira-Sales⁴

¹Mestrando da Pós-Graduação Mestrado Profissional em Saúde e Meio Ambiente da UNIMES.

²Aluno de Iniciação científica do Curso de Medicina da UNIMES.

³Profa. Adjunta do Curso de Medicina, Odontologia e Nutrição da UNIMES.

⁴Prof. Adjunto do Curso de Medicina e da Pós-Graduação Mestrado Profissional em Saúde e Meio Ambiente da UNIMES.

SUMÁRIO

Apresentação	2
Qualidade de Vida de Bem-Estar.....	3
A Importância de uma Alimentação Saudável.	5
A Importância da Prática de Exercício Físico.	8
A Importância do Sono.....	9
Referências	11

APRESENTAÇÃO

A cartilha de bem-estar e qualidade de vida apresenta um conjunto de informações e orientações sobre prática regular de exercício físico e o consumo de uma alimentação saudável, incentivando um estilo de vida saudável.

Tem por objetivo promover a saúde dos pescadores, podendo ser útil também para aquelas pessoas que possuem alguma doença crônica, como por exemplo, a hipertensão, diabetes e obesidade.

IMPORTANTE

Para uma dieta e um plano de exercício mais específico, é necessária uma consulta com um profissional qualificado.

Esta Cartilha é recomendado para todos os pescadores de água salina. A melhoria na qualidade de vida deverá acontecer em toda comunidade e sua população pertencente.

Contamos com o apoio dos profissionais de saúde, dos agentes comunitários de saúde, além dos profissionais da educação, para disseminar essa Cartilha para os filhos desses Pescadores.

Esperamos que as pessoas consigam fazer transformação desses hábitos saudáveis.

Para quem é indicado esse guia?

Esta cartilha é recomendada para toda população de pescadores de água Salina. A melhoria na qualidade de vida deverá acontecer em toda comunidade e sua população pertencente.

QUALIDADE DE VIDA

Para uma boa qualidade de vida:

É necessária alimentação saudável prática regular de exercício físico dormir bem cultivar a autoestima.

Nesta cartilha abordaremos um pouco sobre dicas para uma adoção da prática regular de exercício físico e orientações para obtenção de uma alimentação saudável.



Busque uma vida mais ativa!



Evite ficar muito tempo sentado ou deitado, evite bebidas alcoólicas, comer em frente a televisão ou celular, não fume.





NO SMOKING



Caminhe ou pedale de bicicleta, dê preferência a alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras e durma pelo menos 8 horas por dia. Essas boas práticas são necessárias para garantir um futuro ativo e saudável!

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e CÂNCER.

Realize pelo menos três refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar.

Você pode adicionar lanches entre as principais refeições, como frutas, iogurte natural, castanhas e nozes.



Essas boas práticas são necessárias para garantir um futuro ativo e saudável!

A Importância de uma Alimentação Saudável

Quando estiverem em casa organizem as refeições que serão levadas com você e evite utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em excesso no preparo pode contribuir para o desenvolvimento de doenças como as doenças cardiovasculares e obesidade.



Reduza também o consumo de alimentos gordurosos como as carnes ricas em gordura e embutidos, como as salsichas, linguiças e mortadela.



Consuma diariamente porções de frutas, legumes e verduras, opte por um prato colorido, rico em vitaminas e minerais.



Evite beliscar alimentos ultra processados, pois são ricos em açúcar e corantes nos intervalos de tempo como refrigerantes, biscoitos recheados e bolos.



Fazer dos alimentos naturais a base da sua alimentação;



Frutas, Legumes, Peixe, Ovos, leite, carne vermelha, frango e grãos.

Limitar o consumo de alimentos processados;



Usar óleos, gorduras, sal e açúcar e pequenas quantidades;

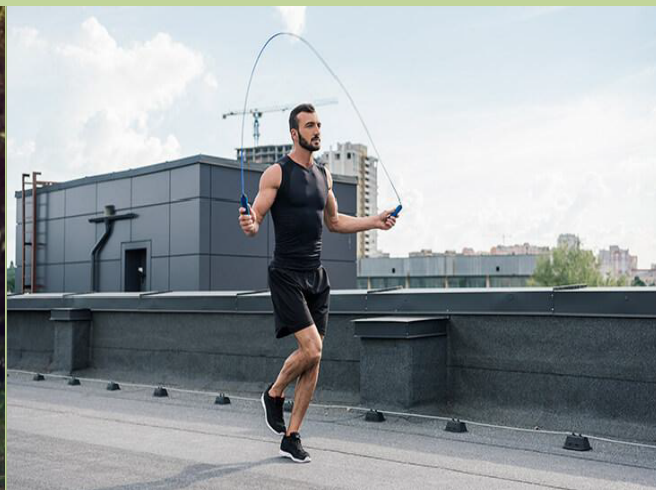


Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;



A importância da prática do exercício físico

Os exercícios físicos são atividades planejadas, esquematizadas e possuem um ou mais objetivos. A atividade física é qualquer movimento corporal produzido por nossos músculos.



LEMBRE-SE:

Para uma dieta e um plano de exercício mais específico, é necessária uma consulta com um Profissional qualificado.

A prática regular de exercício físico é um fator importante para manutenção da saúde do corpo, incluindo dos ossos, além de prevenir e tratar doenças como a osteoporose, porém possui características específicas para cada pessoa.

Exercícios físicos de intensidade moderada. Além disso, a prática de exercício melhora o equilíbrio, a elasticidade e a força muscular que, em conjunto, diminuem os riscos de quedas.

Atividade física previne e controla doenças (como diabetes, pressão alta, obesidade, doenças do coração).

Contribui diretamente na saúde do nosso cérebro (diminui os sintomas de depressão e ansiedade e ajuda na memória).

Essa prática poderá ser realizada. Tenha claro o seu objetivo e a partir dele crie suas metas e organize sua rotina com as atividades e o tempo de treino a ser realizado no dia.

Lembre-se de respeitar a intensidade dos treinos. Uma vida ativa irá contribuir para a manutenção da saúde e da qualidade devida, trazendo benefícios para a sua saúde física e mental.



É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudável. Dormir bem é, então, hábito que deve ser incluído na rotina de todos. Especialistas recomendam em média 8 horas de sono por dia, sem interrupções. Este número pode variar de acordo com a idade de cada indivíduo e as necessidades de desenvolvimento de seu corpo.

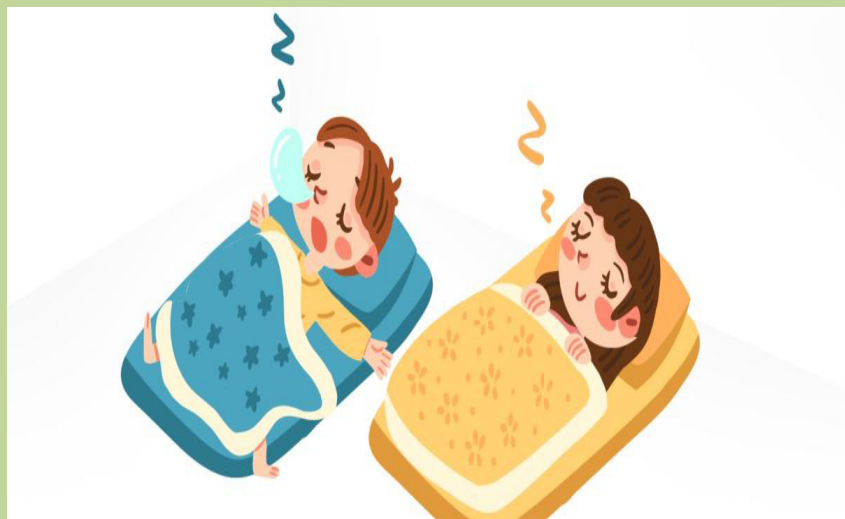
Dormir bem ajuda o organismo a combater infecções e a manter-se saudável, pois durante o sono o corpo produz proteínas extras que fazem o sistema imune ficar mais forte, principalmente em situações de estresse.

Dormir bem representa uma vida saudável.

Um sono de qualidade e por tempo adequado pode proporcionar diversos benefícios à saúde do organismo em geral. Por fortalecer o sistema imunológico, liberar a produção de alguns hormônios e consolidar a memória, dormir bem pode te ajudar a:

- Manter um peso saudável;
- Diminuir o risco de desenvolver doenças como diabetes e problemas cardiovasculares;
- Ficar doente com menor frequência;
- Reduzir o estresse;
- Melhorar o humor e a sociabilidade;
- Concentrar-se melhor;

Quando as pessoas dormem o suficiente, elas não apenas se sentem melhor, mas também aumentam as chances de viver vidas mais saudáveis e produtivas.



REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.
2. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à
3. Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
4. 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.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo. Fascículo 2: Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa. Brasília, 2021.
6. PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). Desenvolvimento Humano. 12^a ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.