

# O que é Vida Saudável?

Ministério da Saúde

Álbum Seriado





MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Atenção Básica  
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

# O que é vida saudável?

## Álbum Seriado

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Brasília – DF  
2008

© 2008. Ministério da Saúde.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

## Série F. Comunicação e Educação em Saúde

### Ministro da Saúde

José Gomes Temporão

### Secretário Executivo

Márcia Bassit Lameiro da Costa Mazzoli

### Secretário de Atenção à Saúde

Cleusa Rodrigues da Silveira Bernardo

### Departamento de Atenção Básica

Claunara Schilling Mendonça

### Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Ana Beatriz Vasconcellos

#### *Elaboração e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Políticas de Saúde

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

SEPN 511 bloco C, edifício Bittar IV, 4.º andar

CEP: 70750-543, Brasília – DF

Tels.: (61) 448 8040/ 448 8231

Fax: (61) 448 8228

#### *Reimpressão e Distribuição:*

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

#### *Elaboradores:*

Elaine Martins Pasquim – CGPAN/MS

Elisabetta Recine – CGPAN/MS

Eugênia Lacerda – Projeto de Promoção da Saúde/SPS/MS

José Ivo Pedrosa – Projeto de Promoção da Saúde/SPS/MS

Márcio Mancini – ABESO

Sueli Gonçalves Couto – INCA/CONPREV

Tatiana Lofti de Sampaio – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

#### *Colaboradores especiais:*

Carlos Machado – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

Laurenice Pereira Lima – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

Romero Bezerra Barbosa – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

Valéria Cunha de Oliveira – INCA/CONPREV

Vaneide Marcon Cachoeiro – Coordenação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Melittus*/DAPE/SPS/MS

#### *Diagramação e ilustrações:*

Ítalo Cajueiro de Oliveira

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

---

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição.

O que é vida saudável?: álbum seriado / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 1ª reimpressão.

33 p.: il. col. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

ISBN 85-334-0649-5

1. Promoção da Saúde. 2. Atenção Básica de Saúde. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. III. Título. IV. Série.

NLM WA 525

---

Catálogo na fonte – Editora MS

# Instruções para Uso do Álbum Seriado

Este álbum seriado se destina a complementar as atividades de grupo e familiares na atenção básica de saúde. Álbuns seriados podem apoiar com grande eficiência atividades de grupo economizando tempo e recursos, dinamizando as discussões e a troca de experiências.

O tema central deste álbum seriado é a promoção da saúde, estimulando a adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo ações para o desenvolvimento da consciência e de habilidades para a autonomia e co-responsabilidade do indivíduo, na promoção da sua saúde.

## INICIANDO O TRABALHO:

### Observações Gerais:

- Sugerimos que o conteúdo deste álbum seriado seja trabalhado em um conjunto de reuniões para que cada tema possa ser desenvolvido com mais cuidado
- Estimular a participação de todos
- Respeitar opiniões e estimular que todos façam o mesmo
- Construir conceitos corretos a partir da experiência vivida dos participantes
- Iniciar e fechar a atividade com alguma dinâmica de grupo
- Evitar tempo de fala muito longo, usar sempre que possível o recurso da pergunta, pedido de opinião, relato de experiência
- Dependendo do objetivo específico do trabalho em grupo, agregar outras dinâmicas como teatro, visitas a supermercados, atividades recreacionais, aulas práticas etc.
- Após dar as boas vindas e apresentar-se, é sempre interessante usar algum tipo de dinâmica para que os participantes também se apresentem e criem um clima amigável e descontraído.
- É importante que se deixe claro o objetivo do encontro e o tema que se será desenvolvido.

## ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES:

### 1. O que é Promoção da Saúde?

Segundo a **Carta de Ottawa** (1986), **promoção da saúde é o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação nesse processo.** *“A promoção da saúde representa um amplo processo social e político, ela não engloba apenas as ações dirigidas para o fortalecimento das habilidades e capacidades dos indivíduos, mas também das ações direcionadas para as mudanças nas condições sociais, ambientais e econômicas, de forma a aliviar seu impacto sobre a saúde pública e individual. A promoção da saúde é o processo que possibilita às pessoas aumentar o controle sobre determinantes da saúde e dessa forma, melhorá-la”* (Carta de Ottawa, 1986).

### 2. Aspectos de uma vida saudável

Ter uma vida saudável é mais do que ter um corpo saudável. Viver saudável inclui diversos aspectos relacionados ao modo como vivemos. Dependem da cultura, da crença e dos valores que compartilhamos com a comunidade em que fomos criados. Essa combinação de aspectos individuais e coletivos, associada a fatores como as reações emocionais, estresse, nervosismo, medo, ou tranquilidade, alegria, entusiasmo, nos mostra o quanto é complexo pensar a saúde e falar de modo de viver saudável.

## O que é vida saudável?

**O facilitador deverá apresentar aos participantes a pergunta “O que é vida saudável?” e permitir que exponham suas opiniões como em uma tempestade de idéias, antes de passar à segunda folha. Para estimular a discussão pode-se questionar sobre os fatores que compõe uma vida saudável e se os participantes consideram que tem uma vida saudável e porquê.**

# O que é Vida Saudável?



## Componentes de uma vida saudável.

---

**Após a rodada de depoimentos, apresenta-se a segunda folha que resume alguns componentes de uma vida saudável. O facilitador deve estar atento ao fato de que os itens presentes aqui não excluem outros fatores. Muitos fatores serão levantados e podem não estar no quadro, enquanto outros presentes na folha não serão lembrados. O importante neste início de discussão é as pessoas terem claro que uma vida saudável é composta por muitos elementos.**



# O que é Vida Saudável?



## Como posso construir uma vida mais saudável?

**Nesta parte, o facilitador deverá discutir com o grupo como este poderá construir uma vida mais saudável e a importância de reconhecer a interação da saúde nos âmbitos individual, familiar e comunitário.**

**O facilitador deverá estimular os sujeitos a apresentarem exemplos de atividades/ações que realizadas nesses diferentes níveis sejam capazes de promover a saúde de todos e de cada um.**

### REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde e sua relação com o modo de viver:

**A saúde depende muito pouco da genética. Evidências mostram que ela está muito mais relacionada ao modo de viver das pessoas. O sedentarismo e a alimentação não saudável, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, a correria da vida cotidiana, a competitividade, o isolamento do homem nas cidades são condicionantes diretamente relacionados à produção das doenças modernas.**

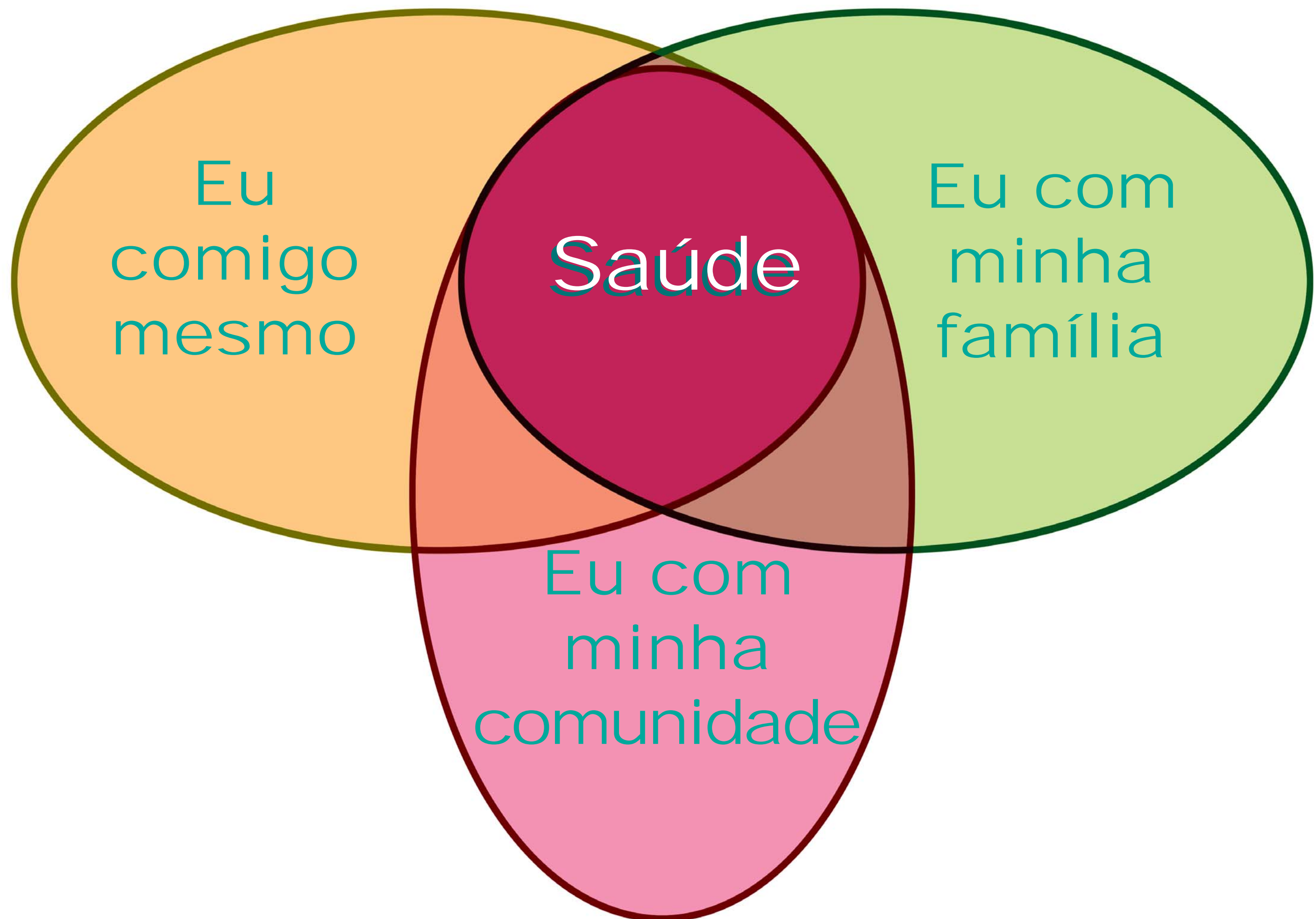
A busca da autonomia e sua relação com os outros e com a sociedade

**A saúde somente pode ser conseguida quando o indivíduo não depende excessivamente dos profissionais e da rede de saúde para ter uma vida saudável e sim quando tem maior autonomia para conseguí-la.**

**A busca da autonomia deve estar voltada ao próprio conceito ampliado de saúde, que não é só um viver saudável consigo mesmo, mas uma construção deste viver com os outros e com a natureza. Um viver com solidariedade e tolerância. Entendendo o outro com iguais direitos na sociedade e em suas diferenças enquanto sujeitos.**

**A promoção da saúde pressupõe que a solução dos problemas está no potencial de contar com parceiros e a mobilização da sociedade; trabalha com o princípio da autonomia dos indivíduos e das comunidades e reforça o planejamento e o poder local.**

Como posso construir uma vida mais saudável?



## Como posso construir uma vida mais saudável?

---

**Após a apresentação das ações, o facilitador deverá mostrar algumas situações que exemplifiquem como trabalhar a saúde nos diversos níveis. Verificar dúvidas e esclarecer que os itens listados não esgotam todos os fatores que se relacionam à saúde.**

Como posso construir uma vida mais saudável?

## Eu consigo mesmo

- Alimentação Saudável
- Atividade Física
- Lazer
- Higiene
- Se Gostar
- Fé





Como posso construir uma vida mais saudável?

## Eu com minha família

- **Família compartilhando momentos/ Diálogo/Cooperação/ Integração**
- **Sexo/Amorozidade/ Zelo/ Atenção e Dedicção**
- **Lazer**



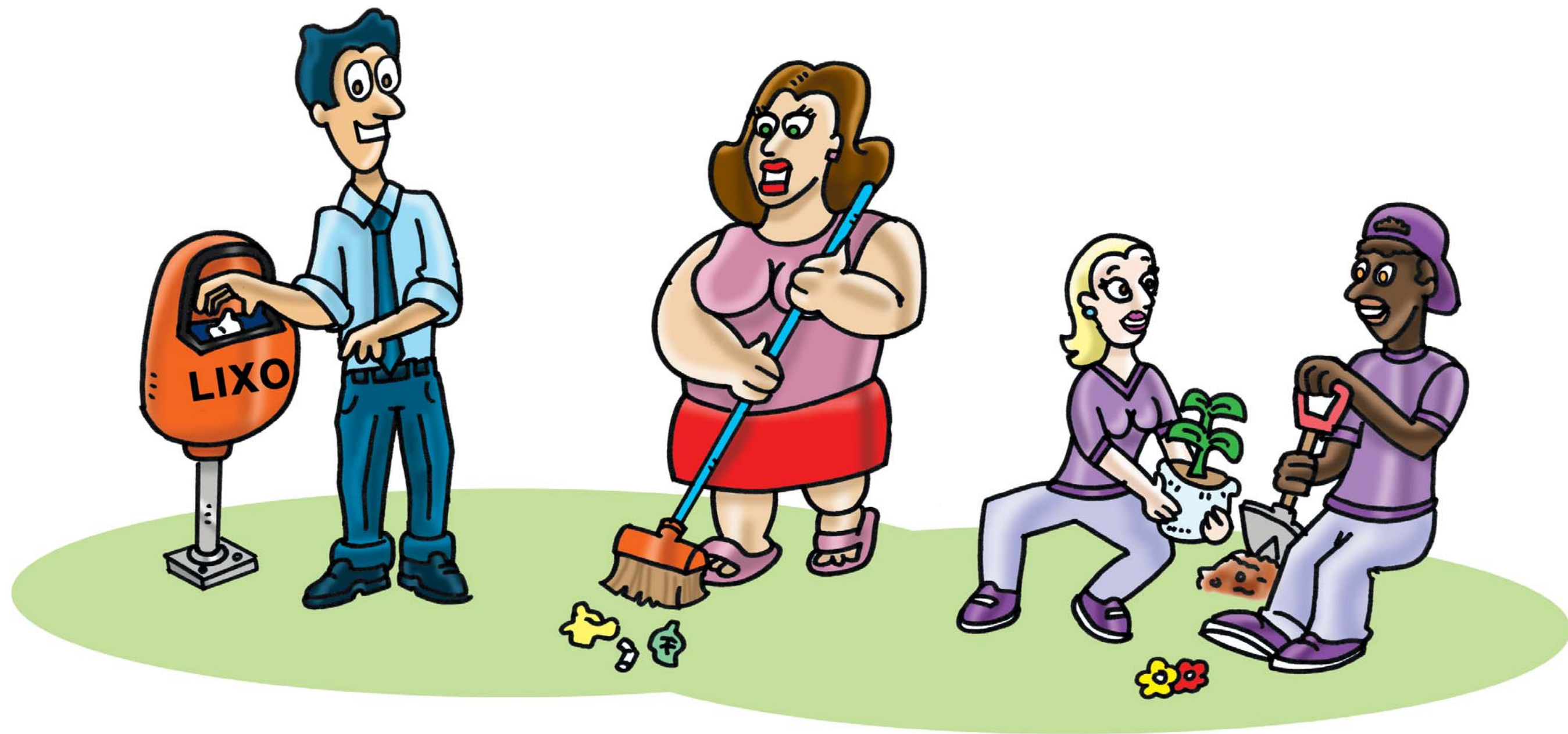




Como posso construir uma vida mais saudável?

## Eu com minha comunidade

- **Jogar lixo no Lixo/ Varrer rua/ Plantar uma árvore/ Participação/ Preservação dos espaços públicos**



## Como começar?

---

**Esclarecer que, para facilitar a adoção de uma vida saudável, pode-se começar por alguns passos. Ressaltar que o mais importante é a decisão pessoal da adoção de atitudes e hábitos saudáveis.**

# Como começar?



# Referencial Teórico.

---

O Papel da alimentação na construção de vidas mais saudáveis

**A defesa de um modo de vida saudável, como é o caso da prática de exercícios físicos e da alimentação, vem se traduzindo na preocupação exagerada com o corpo, com o preparo físico e com o consumo inadequado de alimentos, incluindo alimentos industrializados, predominando a estética em relação ao saudável.**

**Sob a perspectiva de promoção à saúde, a alimentação saudável é um fator fundamental na medida em que desenvolve a saúde, evitando a doença e a invalidez e prolongando a vida.**

**A alimentação saudável não se dirige à determinada doença e sim serve para aumentar a saúde e o bem-estar.**

**Existem alguns mitos relacionados a alimentação saudável. Algumas pessoas consideram que a alimentação saudável seria aquela na qual não há prazer em comê-la, por ser sem sabor. No entanto, a alimentação saudável deve sim ser preparada com carinho, temperos saborosos, aparência agradável, porém sem exageros no açúcar, sal, gordura, e sem restrições absolutas a alimentos. Na verdade, a variedade é a melhor escolha.**

Como começar?

Superando os pré-conceitos:  
uma alimentação saudável é  
sem sabor?





Uma alimentação saudável é sem sabor?

---

Alimentos saudáveis e nutritivos são saborosos.

Variedade de alimentos: para um grupo/indivíduo saudável não deve haver restrição a quaisquer tipos de alimentos.

## Uma alimentação saudável é cara?

---

**Outro mito é achar que a alimentação saudável é cara. No entanto, ela deve ser baseada em alimentos naturais encontrados na região; deve ser dada preferência aos alimentos da safra. Ao invés de comprar alimentos com poucos nutrientes, incluir na lista de compras, especialmente, os mais saudáveis e nutritivos.**



Uma alimentação saudável é cara?





Uma alimentação saudável é cara?

Alimentação saudável não significa alimentação de custo elevado, pois é baseada, principalmente em alimentos:

- *in natura*;
- da Região (regionais/locais)
- da safra. Contribui para a redução do custo e facilita o acesso aos mesmos.





Uma alimentação saudável é cara?

Na hora de comprar alimentos escolha os mais saudáveis. Por exemplo:

- No lugar do refrigerante, suco artificial, bolacha recheada ou chips prefira vegetais, frutas e sucos naturais.



## Uma alimentação saudável é difícil de se achar?

---

**Um terceiro mito é achar que uma alimentação saudável é difícil de ser encontrada. Na verdade, ela quase sempre está ao nosso alcance, devendo ser preferencialmente composta por alimentos regionais. O importante é esclarecer que precisamos escolher melhor os alimentos.**

Uma alimentação saudável é difícil de se achar?







Uma alimentação saudável é difícil de se achar?

---

Alimentação saudável deve ser acessível a toda a população;

Adequada em quantidade, em qualidade e segura;

Deve estar baseada em alimentos não processados, mas locais, de produtores locais e da estação.

Lembre-se: alimentação saudável é um direito de todos!

## Dez passos para uma alimentação saudável

---

**Deve-se destacar que a alimentação saudável é um direito de todos. Este direito está descrito em nossa Constituição Federal.**

**Apresente os 10 passos da Alimentação Saudável. Estes passos podem e devem ser seguidos por toda a família. Sugira aos participantes que escolham um passo que se aplica à sua situação e comece por aí a tornar sua alimentação mais saudável.**

**Não se deve tentar fazer todos os passos de uma vez e também não precisa seguir a ordem dos números. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. Caso em algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte. Quando sentir que o passo já faz parte da sua rotina, então comece a tentar um outro.**

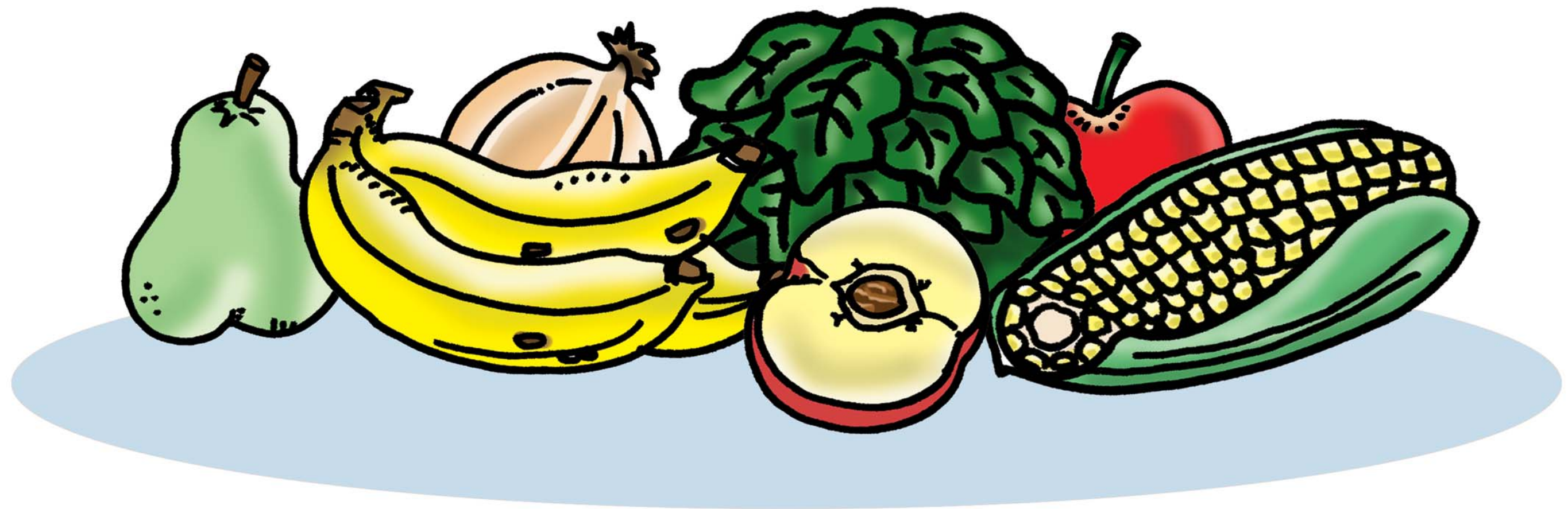
# Dez passos para uma alimentação saudável





Dez passos para uma alimentação saudável

**Passo 1 - Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.**





Dez passos para uma alimentação saudável

**Passo 2 - Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia, no mínimo 4 vezes por semana.**







**Passo 3 - Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para no máximo 1 vez por semana.**



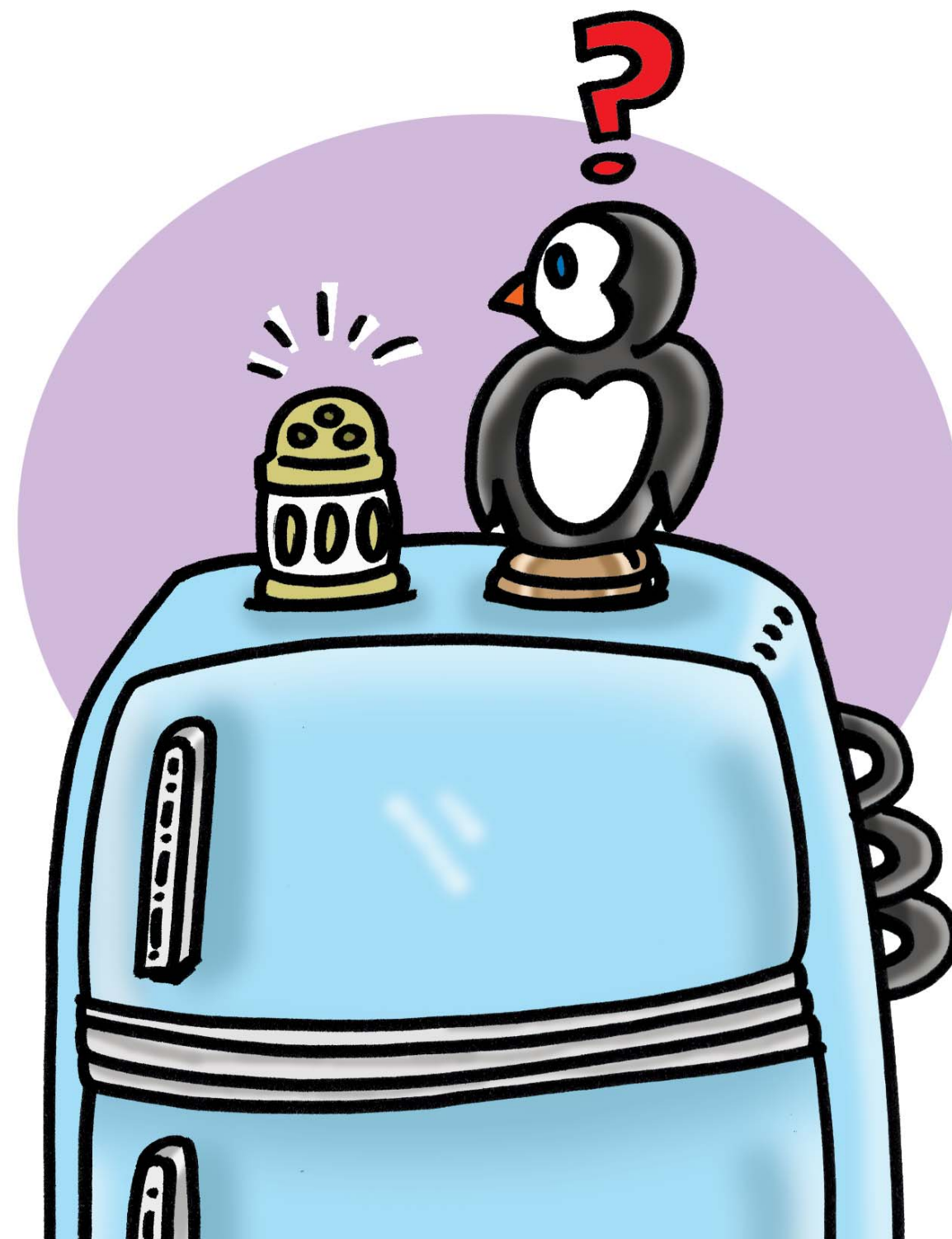
## **Passo 4 - Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.**

---

**Perceba que alguns passos não se aplicam inteiramente a diabéticos e hipertensos. Se você tem hipertensão dê uma atenção especial a este Passo. Alimentos salgados e o excesso de sal na alimentação podem aumentar sua pressão arterial. Prefira temperos naturais.**

Dez passos para uma alimentação saudável

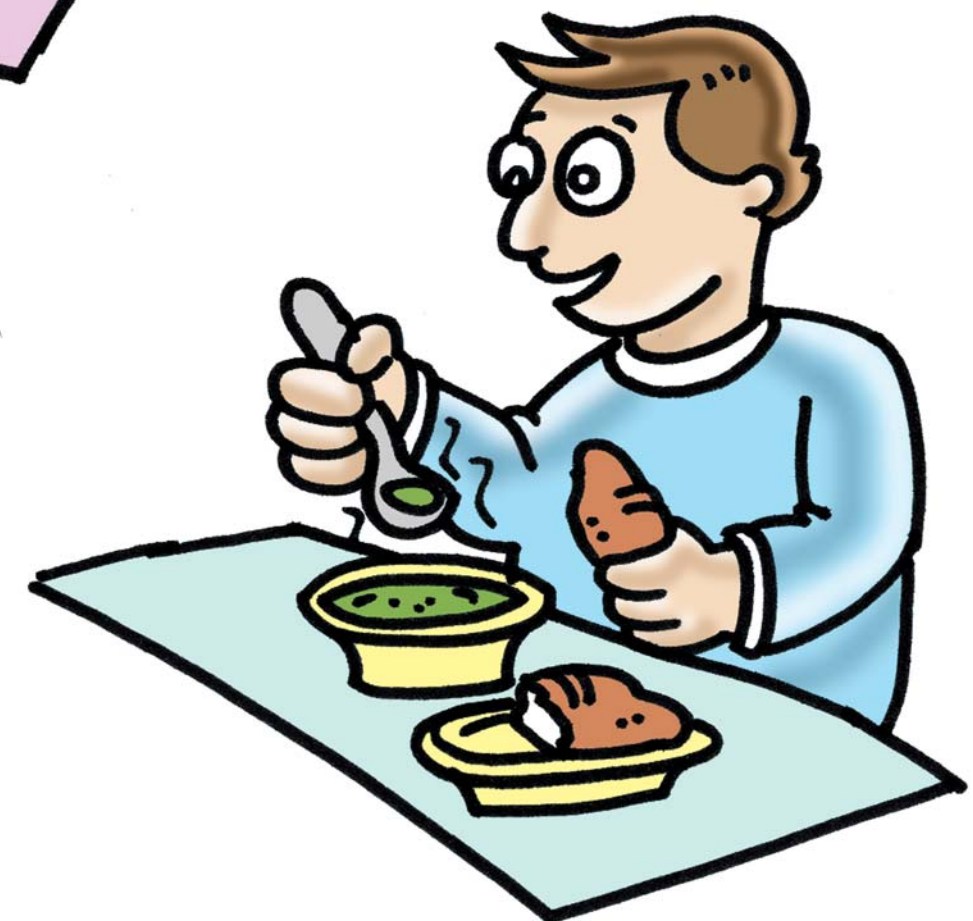
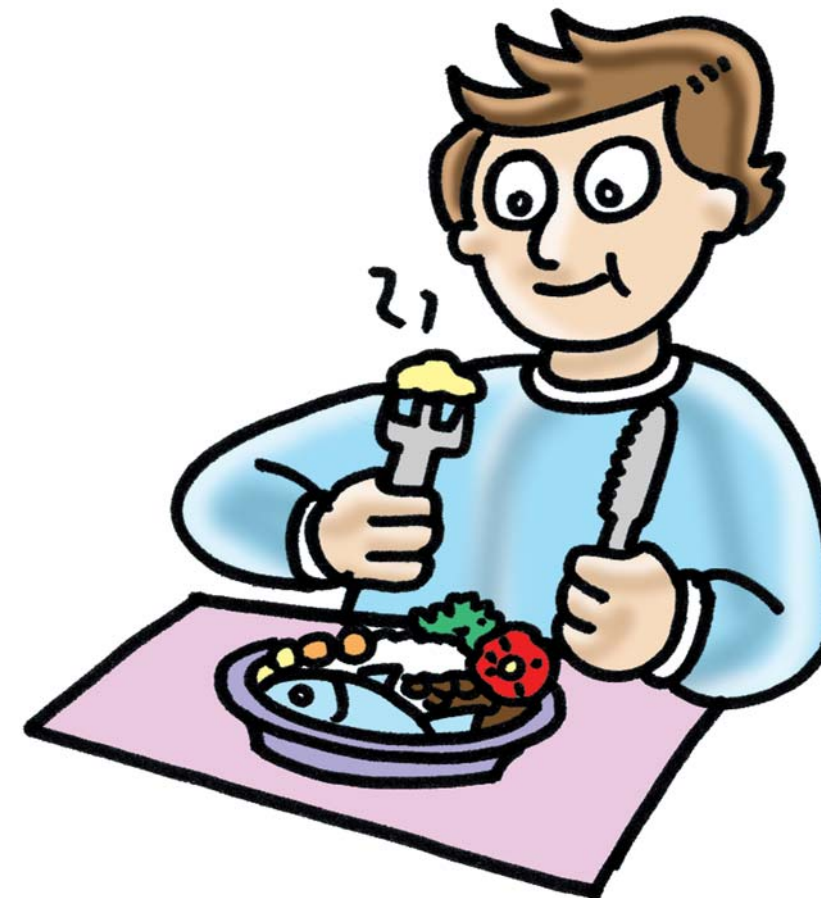
## Passo 4 - Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.





Dez passos para uma alimentação saudável

## Passo 5 - Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.



## **Passo 6 - Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.**

---

**O facilitador deverá alertar as pessoas portadoras de diabetes que redobrem o cuidado, evitando alimentos açucarados e açúcar. Os alimentos ricos em açúcar geralmente não possuem vitaminas e minerais importantes para uma nutrição adequada por serem ricos em energia engordam mais que se consumirmos a mesma quantidade de outros alimentos.**

**Passo 6 - Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.**



**Reduza o consumo**





Dez passos para uma alimentação saudável

## Passo 7 - Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário.



**Reduza o consumo**

## **Passo 8 - Aprecie a sua refeição. Coma devagar.**

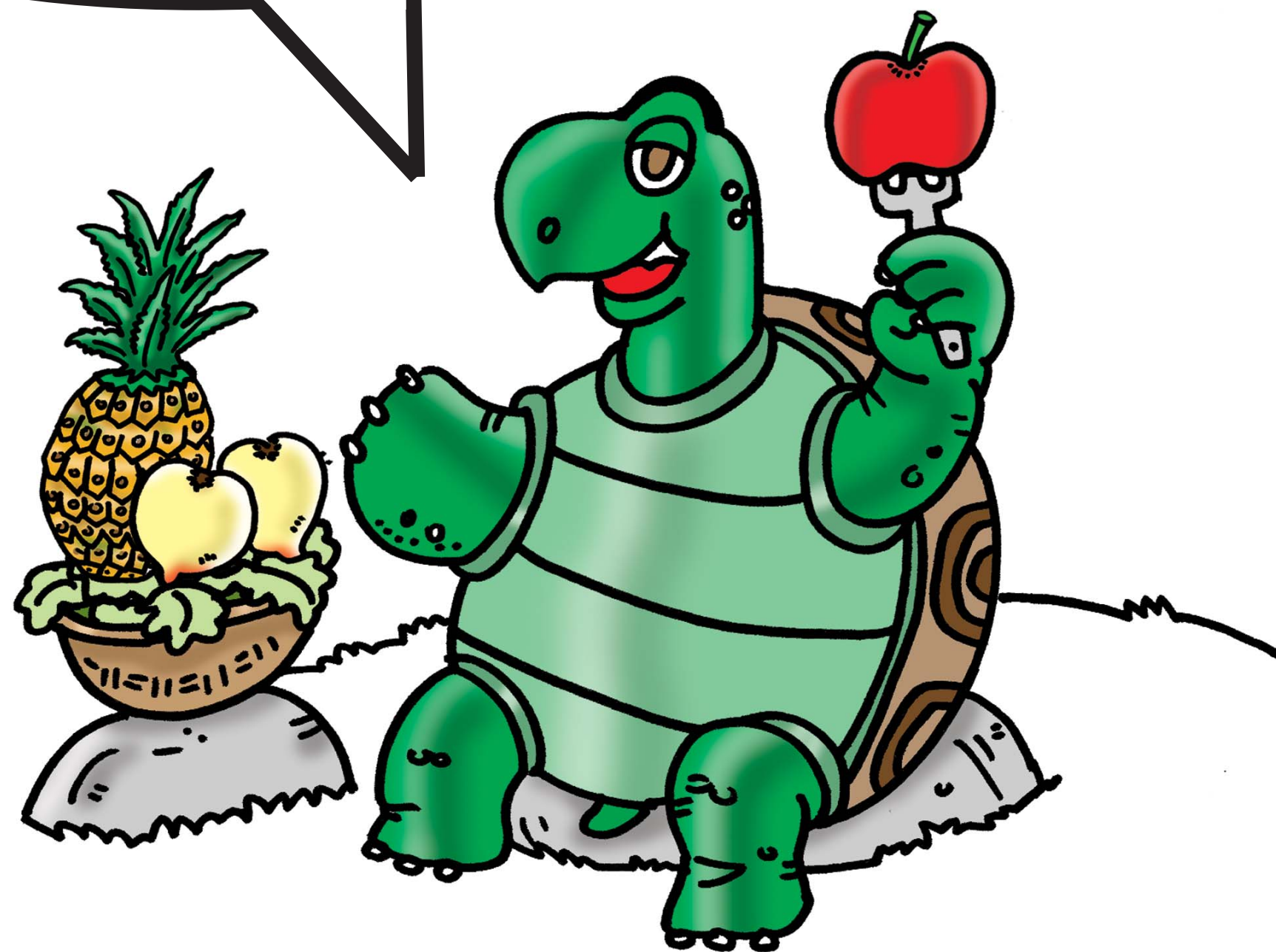
---

**As refeições devem ser um momento de encontro da família. Não se deve alimentar assistindo a televisão, pois a tendência de quem come desta maneira é de alimentar-se em quantidade superior ao necessário e a qualidade dos alimentos escolhidos não é observada.**

Dez passos para uma alimentação saudável

## Passo 8 - **Aprecie a sua refeição. Coma devagar.**

**EU RECOMENDO!**



**Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis - veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>.**

**Exemplo: Uma mulher de 1,65m e pesando 70kg, gostaria de saber qual é o seu estado nutricional.**

**Considerando-se que a fórmula do IMC é:**

$$\frac{\text{Peso (Kilograma)}}{\text{Altura}^2 \text{ (metros)}}$$

**O cálculo do IMC deve ser feito da seguinte forma:**

**1º - multiplicar a altura por ela mesma, para a obtenção de A<sup>2</sup> (altura ao quadrado): Ex 1,65 x 1,65 = 2,7225.**

**2º - dividir o peso pelo número encontrado.**

$$\text{Ex: } \frac{P \text{ (kg)}}{A^2 \text{ (m)}} = \frac{70}{2,7225} = 25,71 \text{ kg/m}^2$$

**Recorremos, então à tabela de classificação do IMC e verificamos em que faixa o valor de 25,71 kg/m<sup>2</sup> se encontra.**

**Pela tabela, existe a faixa de 25 a 29,99 kg/m<sup>2</sup>, classificada como sobrepeso. Neste sentido, a mulher do exemplo se encontra com sobrepeso, no limite inferior.**

**Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>.**

**O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para sua altura. Para saber se o peso está adequado para a altura precisamos usar a tabela de classificação a seguir:**

**Passo 9 - Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis - veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>.**

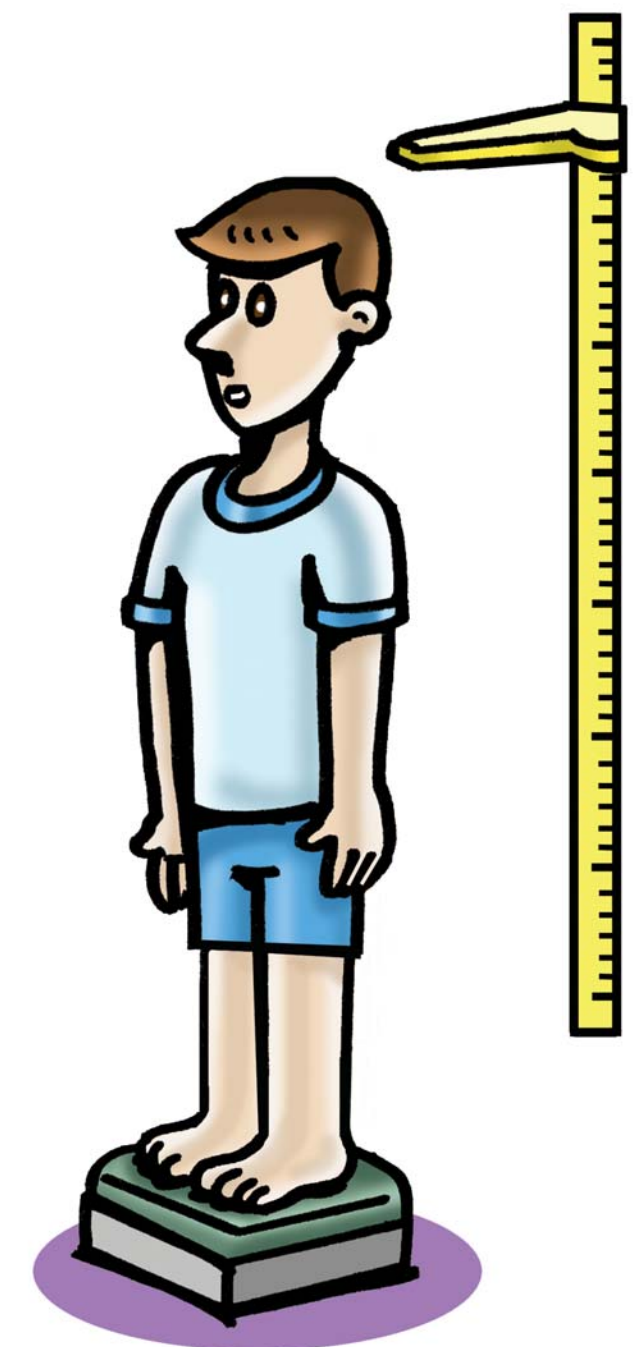
**Ajude os participantes a localizarem sua faixa de peso saudável e o seu estado nutricional atual.**

<b>ALTURA (em metros)</b>	<b>NORMAL (em Kg)</b>	<b>SOBREPESO (em Kg)</b>	<b>OBESIDADE a partir de: (em Kg)</b>
1,44	38,36 a 51,82	51,83 a 62,19	62,21
1,47	39,98 a 54,00	54,01 a 64,81	64,83
1,5	41,63 a 56,23	56,24 a 67,48	67,50
1,52	42,74 a 57,74	57,75 a 69,29	69,31
1,55	44,45 a 60,04	60,05 a 72,05	72,08
1,57	45,60 a 61,60	61,61 a 73,92	73,95
1,6	47,36 a 63,97	63,98 a 76,77	76,80
1,63	49,15 a 66,40	66,41 a 79,68	79,71
1,65	50,37 a 68,04	68,05 a 81,65	81,68
1,68	52,21 a 70,53	70,54 a 84,64	84,67
1,7	53,47 a 72,22	72,23 a 86,67	86,70
1,73	55,37 a 74,79	74,8 a 89,76	89,79
1,75	56,66 a 76,53	76,54 a 91,84	91,88
1,78	58,62 a 79,18	79,19 a 95,02	95,05
1,8	59,94 a 80,97	80,98 a 97,17	97,20
1,83	61,95 a 83,69	83,7 a 100,43	100,47
1,85	63,32 a 85,53	85,54 a 102,64	102,68
1,88	65,39 a 88,32	88,33 a 106,00	106,03

## Dez passos para uma alimentação saudável

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em kilogramas)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

IMC	Classificação
<18.5	Baixo peso
18.5-24.99	Normal
25-29.99	Sobrepeso
>30	Obesidade



## **Passo 10 - Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias.**

---

**Informar que não é necessário nenhum equipamento, habilidade, tempo ou conhecimento específico para ser mais ativo. Qualquer pessoa pode começar a ser ativo em sua própria casa.**

**O facilitador deverá estimular os participantes a discutirem sobre as inúmeras opções e oportunidades que podem ter para fazer exercícios físicos.**



Dez passos para uma alimentação saudável

---

**Passo 10 - Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias.**



## **Aumente sua atividade física! Dê um passo a mais.**

---

**Outro aspecto importante de uma vida saudável é a necessidade de deixar o sedentarismo. No Brasil, os programas de incentivo às práticas esportivas e atividades culturais têm tido resultados positivos na redução da violência e do uso do álcool, tabaco e outras drogas.**

**A atividade física deve ser incorporada no dia-a-dia, como caminhadas, subir escadas, jogar bola, andar com o cachorro, etc. Para se ter um efeito na qualidade de vida, deve-se fazer no mínimo 30 minutos por dia na maioria dos dias da semana. E além disso, pode-se fazer durante 30 minutos seguidos ou dividir em 10 minutos durante 3 vezes ao dia, incluindo atividades diferentes.**

Aumente sua atividade física! Dê um passo a mais!

## Recomendação de atividades físicas diárias: 30 minutos por dia na maioria dos dias da semana

Subir e Descer escadas  
10 minutos + Caminhar  
10 minutos + Jogar Bola  
10 minutos = 30 minutos  
de exercício por dia



Três Caminhadas  
de 10 minutos ou  
Uma caminhada  
de 30 minutos



**Que outros exemplos de atividade física posso ter?**

---

**Mostre os exemplos variados no dia-a-dia que podem ser feitos e peça sugestões de outros.**

Que outros exemplos de atividade física posso ter?

**Lavar o carro**



**Varrer**



**Pedalar**



**Dançar**



**Descer do ônibus  
um ponto antes**

## O que não contribui para uma vida saudável

---

**Agora, esclareça que a partir daqui, não estaremos falando de vida saudável e sim de doenças e hábitos não saudáveis de vida. Estas atrapalham, dificultam a conquista de uma vida saudável. No entanto, o objetivo é mostrar que se deve continuar a buscar a vida saudável.**

O que não contribui para uma vida saudável?

- Obesidade
- Tabagismo
- Alcoolismo







# Obesidade

O excesso de gordura no corpo leva a problemas de saúde.

Quando esse excesso é muito grande chama-se de obesidade.

O pior tipo de gordura no corpo e o mais perigoso é a gordura da barriga.



## Obesidade

---

**Neste ponto, pode-se sugerir que as pessoas tentem identificar qual medida da cintura elas se encaixam e se possuem risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras DCNT – doenças crônicas não transmissíveis.**

## Obesidade

A medida da cintura com a fita métrica indica se existe problema, veja como você está:



Cintura	Risco moderado	Risco elevado
<b>Mulheres</b>	<b>Mais que 80cm</b>	<b>Mais que 88cm</b>
<b>Homens</b>	<b>Mais que 94cm</b>	<b>Mais que 102cm</b>

## Tabagismo e Alcoolismo

---

**Cabe enfatizar que apesar de serem drogas, elas trazem uma sensação de prazer a muitas pessoas. Por isso, muitos têm dificuldade em se afastar das mesmas. Além disso, tanto o álcool quanto o fumo, quando usados em excesso, causam dependência química no organismo, o que requer, na maioria dos casos, auxílio de profissionais de saúde para deixar de consumi-los.**

# Tabagismo e Alcoolismo

A nicotina do cigarro e o álcool das bebidas, mesmo que tragam um prazer passageiro são DROGAS e causam dependência, a mesma dependência causada pela maconha, cocaína, heroína e outras drogas;





Ao fumar você está colocando 4720 tóxicos no corpo, por exemplo:

- **Fumaça de carro**
- **Acetona**
- **Naftalina (mata barata)**
- **Formol (conservante de cadáver)**
- **Veneno de rato**
- **Desinfetante de piso, azulejos e privadas**







Você conhece os malefícios de fumar?

**O tabagismo aumenta o risco de:**

- **Câncer em geral;**
- **Câncer de pulmão;**
- **Infarto do coração;**
- **Bronquite crônica;**
- **Enfisema pulmonar;**
- **Derrame cerebral.**



## Tabagismo e Alcoolismo

---

**No que se refere à ilustração sobre a unidade de álcool, um copo de cerveja de 300ml possui uma unidade de álcool, assim como uma dose de whisky, com 50 ml, ou um copo de cachaça também com 50 ml, ou uma taça de vinho com 50ml. Cada unidade de álcool possui 15 ml de álcool puro.**

## E o Álcool?



300ml  
(01 copo  
cerveja)

=



50ml  
(01 dose  
whisky)

=



50ml  
(01 copo  
cachaça)

=



50ml  
(01 taça  
vinho)

=

01  
unidade  
de álcool





## Tabagismo e Alcoolismo

---

**O consumo de bebidas alcoólicas está relacionado ao aumento de violência e doenças do fígado como cirrose e hepatite. Existe às vezes, confundimento sobre o que seria beber socialmente e quando seria a fase em que precisasse de ajuda para afastar o vício. Mostre a tabela e sugira que os participantes reflitam sobre o quanto bebem normalmente.**

## E o Álcool?

01 unidade de álcool = 15ml de álcool puro

	<b>sem bebida alcoólica</b>	<b> você contribui para uma vida saudável</b>
	<b>1 a 7 unidades por semana</b>	<b> você ainda não corre risco de dependência</b>
	<b>8 a 20 unidades por semana</b>	<b> você está em risco precisa diminuir</b>
	<b>Acima de 21 unidades por semana</b>	<b> você está em perigo e precisa de ajuda</b>

## Que outras doenças podem ser evitadas ou controladas com uma vida saudável

---

**Um estilo de vida saudável pode ser capaz de prevenir o aparecimento de algumas doenças, como hipertensão arterial e diabetes.**

Quais outras doenças podem ser evitadas ou controladas com uma vida saudável?







# Hipertensão arterial ou pressão alta:

O que é?

É quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias é muito forte. É quando verificamos nossa pressão e o valor estiver igual ou maior que **140/ 90 mmHg** ou **14 por 9** determinados em mais de 2 medições.

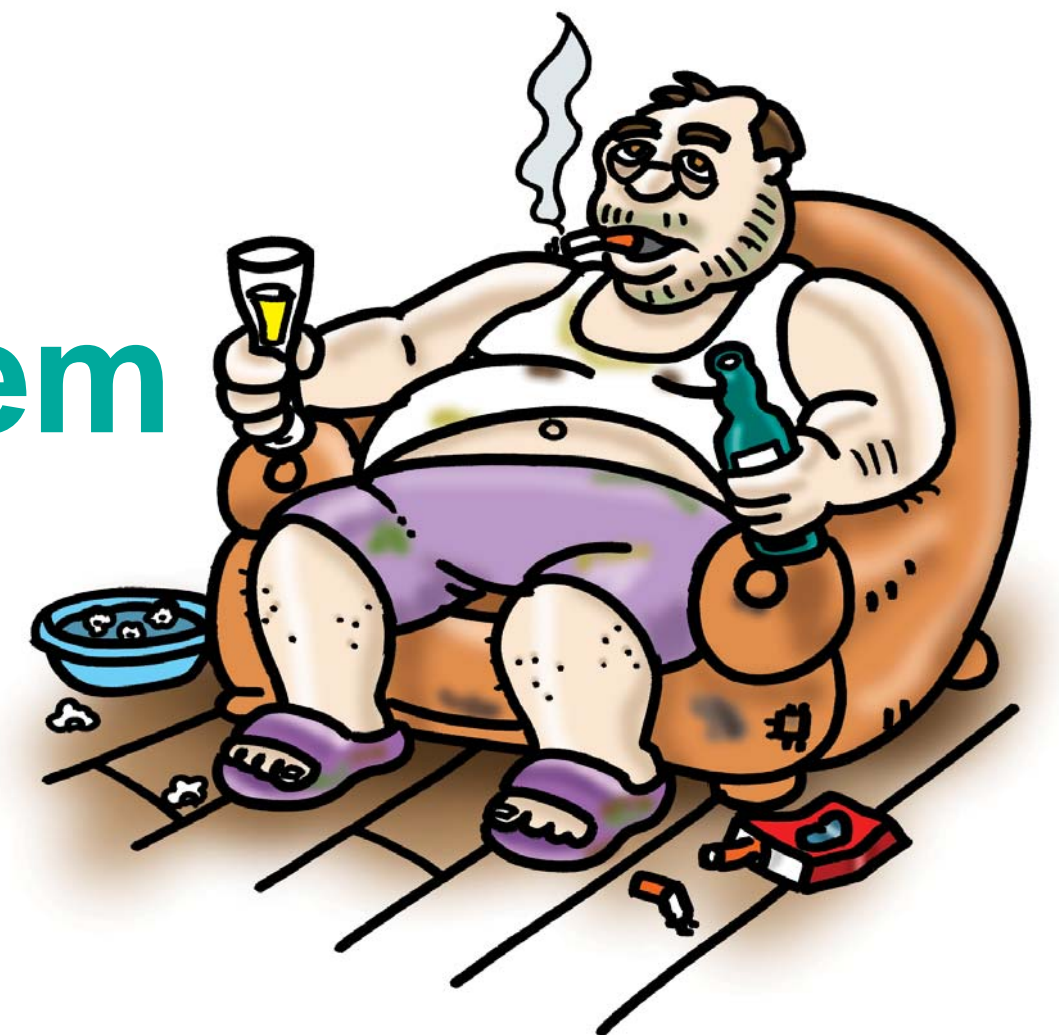
## Hipertensão arterial ou pressão alta

---

**Estes são os fatores de risco para se ter hipertensão. Ao apresentá-los pergunte se alguém se identifica com algumas dessas categorias.**

## Quem tem mais risco de ficar com hipertensão?

- **As pessoas quem têm excesso de peso**
- **As pessoas que comem alimentos com muita gordura ou com muito sal**
- **As pessoas diabéticas**
- **As pessoas que consomem muita bebida alcoólica**





Quem tem mais risco de ficar com hipertensão?

- **As pessoas da raça negra também têm mais facilidade em desenvolver a pressão alta**
- **As pessoas muito estressadas**
- **As pessoas que têm familiares com hipertensão**





Porque é importante saber se você tem hipertensão?

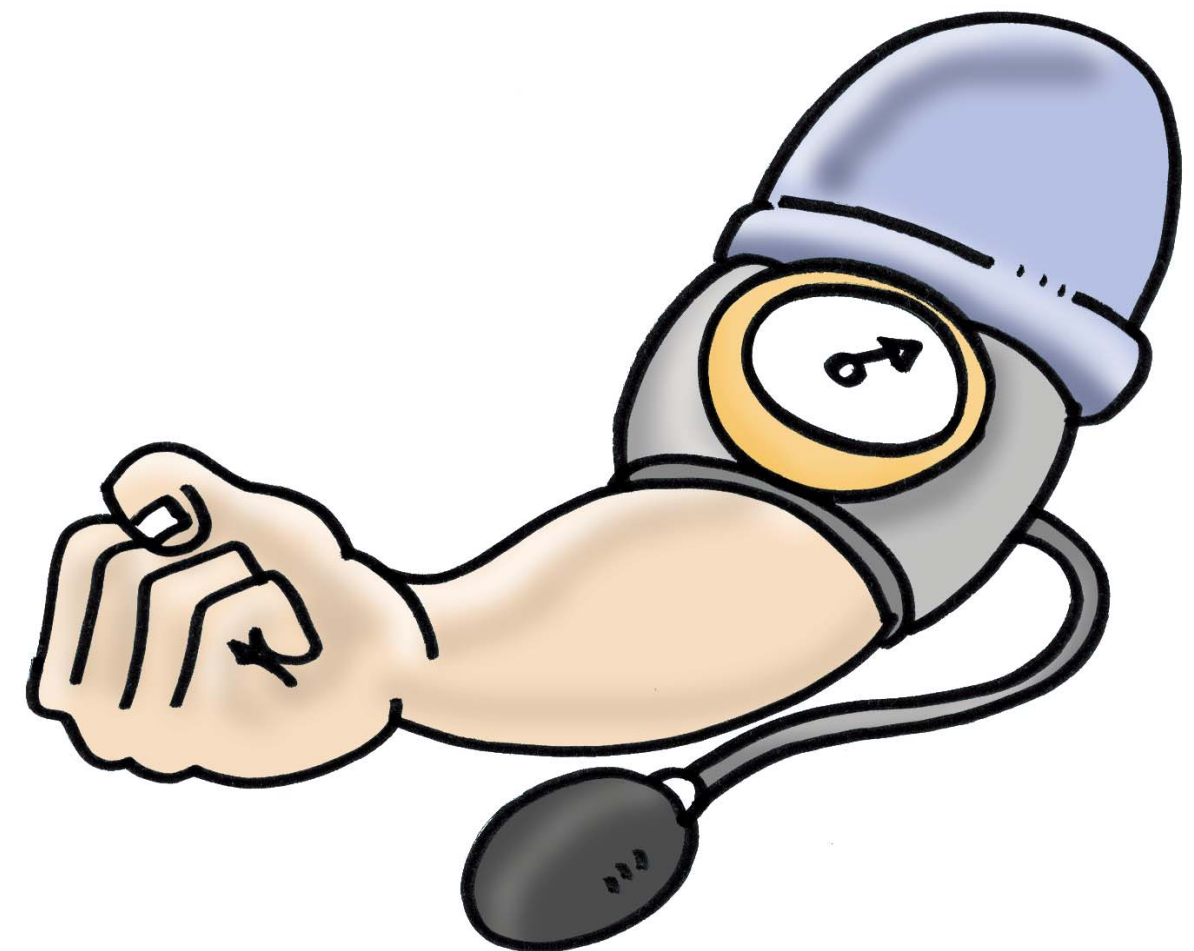
- **Porque a Hipertensão Arterial ou Pressão Alta, quando não tratada, é o principal fator de risco para derrames, doenças do coração, paralisção dos rins, lesões nas artérias e alterações nos olhos.**







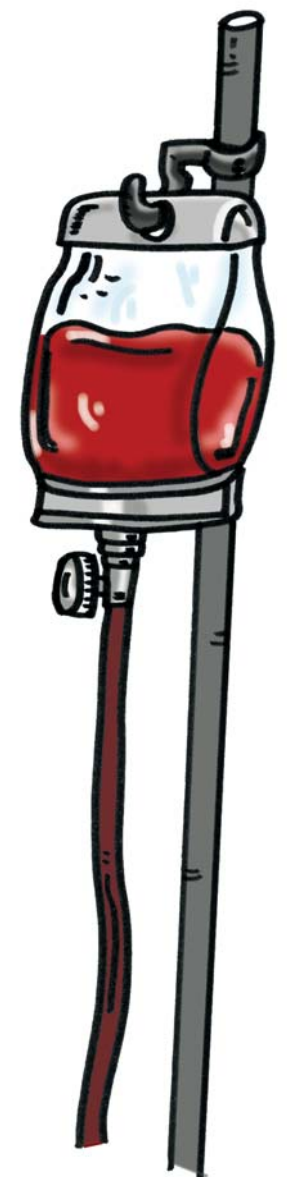
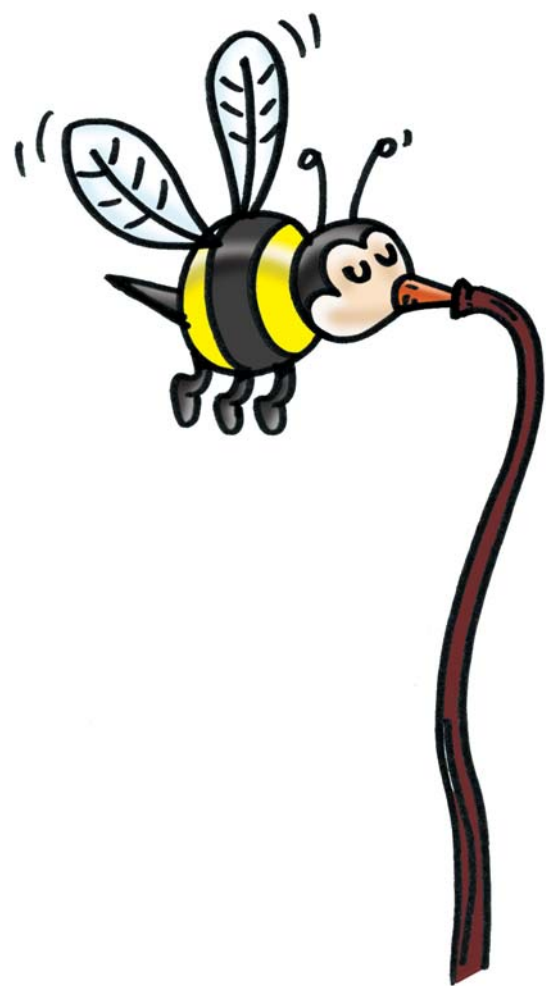
- **A hipertensão não tem cura, mas tem controle**
- **Você pode ter pressão alta e não ter sintomas**
- **Verifique sua pressão periodicamente, na unidade de saúde.**





# O que é Diabetes Mellitus?

- **Podemos dizer que uma pessoa tem diabetes quando a quantidade de açúcar (glicose) presente no sangue é alta (valor igual ou acima de 126mg/dl em jejum).**





## Tipos mais comuns de Diabetes

**Tipo 1: mais freqüente em crianças e jovens**

**Tipo 2: forma mais comum em adultos, sendo que 80% das pessoas com este tipo têm obesidade**

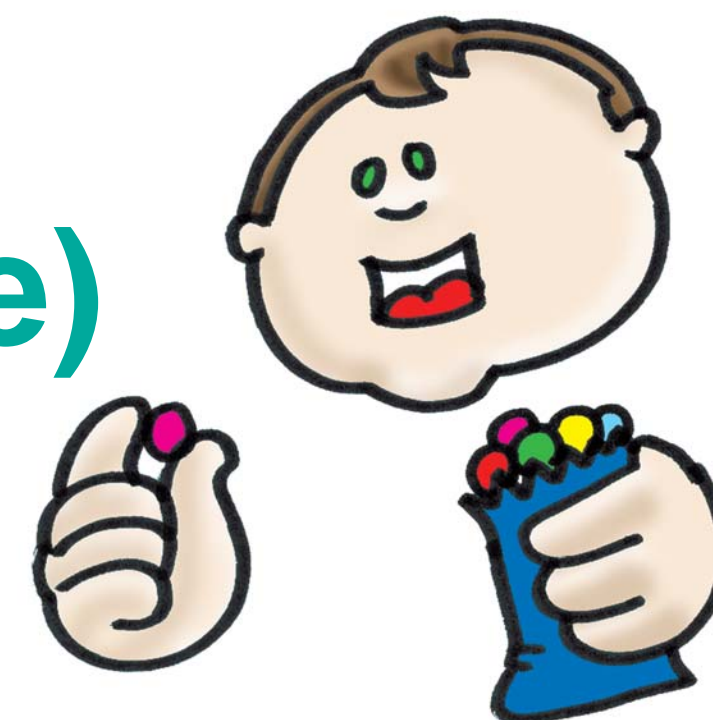
- **O diabetes, como a hipertensão, também não tem cura, mas tem controle.**



Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é o mesmo para todas

**Tem mais chance de ficar diabético aquele que tiver:**

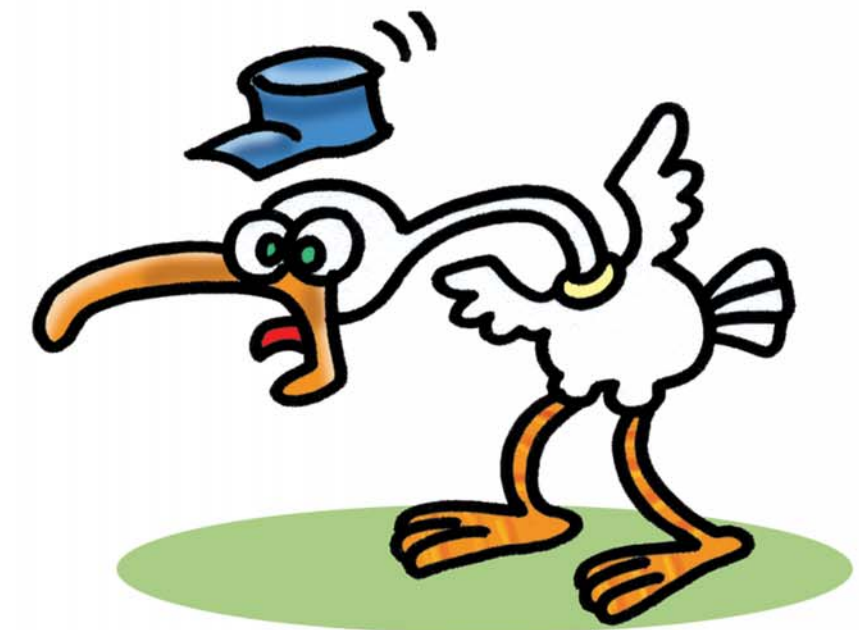
- **Aumento de peso (obesidade)**
- **Falta de exercícios físicos**
- **Alimentação com excesso de: massas, doces, frituras e gordura de origem animal**







- **Hereditariedade (outros casos de diabetes na família)**
- **Pressão alta**
- **Colesterol e triglicerídeos elevados no sangue**
- **História de ter tido um bebê que nasceu muito grande**



## Diabetes

---

**Pergunte aqui se alguém já viu, conhece ou ouviu falar de algum caso em que o diabetes resultou nas conseqüências acima. Assim, você estará estimulando a participação e reforçando o que está dizendo com o conhecimento que os próprios sujeitos possuem.**

Porque é importante saber se você é diabético?

**Caso esta elevação do açúcar no sangue não seja bem controlada, o diabetes poderá trazer sérias conseqüências:**

<b>Nos olhos</b>	<b>Cegueira</b>
<b>Nos rins</b>	<b>Insuficiência Renal (rins param de funcionar)</b>
<b>No coração</b>	<b>Infarto e Insuficiência Cardíaca</b>



## Diabetes

<b>Na circulação</b>	<b>Problemas nas pernas e pés (amputação); Impotência Sexual</b>
<b>Nos nervos</b>	<b>Problemas nas pernas e pés (dores nas pernas, amputação); Impotência Sexual</b>
<b>No cérebro</b>	<b>Derrame cerebral</b>
<b>Na gravidez</b>	<b>Abortos</b>

