

LIASÚ

LIGA ACADÊMICA DE SAÚDE ÚNICA

PARCERIA GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
SECRETÁRIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO SUPERIOR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI – UFCA
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX
FACULDADE DE MEDICINA – FAMED



NOSSA EQUIPE



Dra. Maria do Socorro



Dr. Claudio Gleidiston



Alberto Jennings



Luiz Diógenes



Dra. Viviane Chaves



Yasmim Lucena



Victória Guerra



Vinícius Oliveira

QUEM SOMOS?

INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

Este projeto foi desenvolvido para adolescentes e pré-adolescentes com o objetivo de **incentivar hábitos de vida mais saudáveis de forma simples e acessível**. A proposta aborda dois temas essenciais para a qualidade de vida: a **alimentação saudável** e a **prática regular de exercícios físicos**, mostrando como pequenas escolhas no dia a dia podem contribuir para o bem-estar físico e mental. Por meio de atividades dinâmicas, interativas e participativas, como conversas, jogos e desafios, o projeto busca estimular a reflexão, o engajamento e a adoção de atitudes mais saudáveis, reforçando que cuidar da saúde pode ser algo leve, possível e parte da rotina.



Fonte: "Getty Images".

DINÂMICA QUEBRA-GELO



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRÁTICA



TERRORISMO NUTRICIONAL

Terrorismo nutricional é a **prática de espalhar informações exageradas ou falsas sobre alimentos**, usando o medo para convencer as pessoas a comer ou deixar de comer algo.

Esse tipo de conteúdo é **muito comum nas redes sociais** e costuma afirmar que determinados alimentos “fazem mal”, “engordam” ou “causam doenças”, sem considerar o equilíbrio alimentar e a orientação científica.

Esse discurso pode **gerar culpa, medo de comer e confusão, afastando as pessoas de uma relação saudável com a alimentação.**

Como reconhecer se uma informação é confiável?

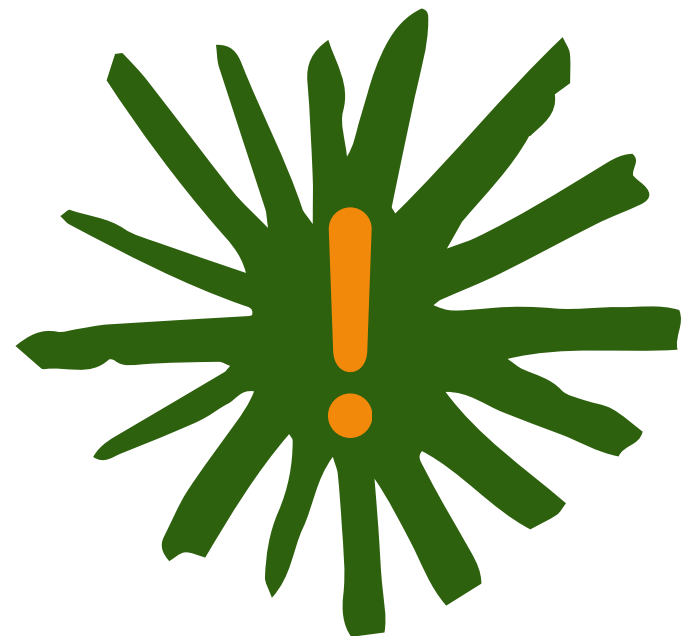
- ✓ Vem de profissionais de saúde ou instituições reconhecidas
- ✓ Não promete resultados rápidos ou milagrosos
- ✓ Usa linguagem equilibrada, sem medo ou culpa
- ✓ Tem base científica e fontes confiáveis
- ✓ Respeita a individualidade de cada pessoa
- ✓ Não demoniza alimentos isoladamente

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares são **doenças que afetam a forma como a pessoa se relaciona com a comida, com o próprio corpo e com a autoestima**. Eles não são uma escolha nem falta de força de vontade, mas sim condições de saúde que envolvem fatores emocionais, sociais, familiares e culturais.

PRINCIPAIS TRANSTORNOS:

- **Anorexia nervosa:** restrição alimentar e medo intenso de ganhar peso
- **Bulimia nervosa:** episódios de compulsão seguidos de comportamentos compensatórios
- **Compulsão alimentar:** perda de controle ao comer, com sofrimento emocional



Sinais de alerta

- Mudanças no comportamento alimentar
- Preocupação excessiva com peso ou aparência
- Culpa ou vergonha ao comer
- Isolamento social ou queda no rendimento

OBESIDADE

A obesidade é **uma condição de saúde caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal**, que pode aumentar o risco de diversas doenças. Ela não está relacionada apenas à alimentação, mas também a fatores genéticos, emocionais, sociais e ao estilo de vida

Impactos na saúde:

- Doenças cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Hipertensão arterial
- Problemas nas articulações
- Impactos na saúde mental (ansiedade, baixa autoestima, estigmatização)



Fatores de risco:

- Alimentação desbalanceada
- Consumo excessivo de alimentos ultraprocessados
- Sedentarismo
- Uso excessivo de telas
- Hábitos inadequados de sono

COMO COMER BEM?



- Ter uma **alimentação variada e equilibrada**
- **Consumir** carboidratos, proteínas, gorduras boas, vitaminas e minerais
- **Priorizar alimentos naturais** ou **minimamente processados**
- Reduzir o consumo de ultraprocessados
- **Beber água** regularmente ao longo do dia
- Manter **horários regulares** para as refeições
- **Comer com atenção** e sem culpa

PAPEL DOS NUTRIENTES



MACRONUTRIENTES

- Nutrientes necessários em maior quantidade
- Fornecem energia e ajudam no crescimento e manutenção do corpo
- **Carboidratos:** principal fonte de energia
- **Proteínas:** construção e reparo dos tecidos
- **Gorduras boas:** ajudam no funcionamento do organismo e absorção de vitaminas



MICRONUTRIENTES

- Necessários em pequenas quantidades, mas essenciais
- Não fornecem energia, mas regulam funções do corpo
- **Vitaminas:** ajudam na imunidade e no metabolismo
- **Minerais:** importantes para ossos, sangue e músculos (ex.: ferro, cálcio)

EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para uma boa qualidade de vida em todas as fases da vida, especialmente na terceira idade. Realizar pelo menos **150 minutos por semana** de atividade física moderada, como caminhada ou bicicleta, ajuda a prevenir doenças como hipertensão, diabetes, depressão e problemas nas articulações. Além disso, fortalece músculos, melhora o equilíbrio, reduz dores crônicas e aumenta a disposição. Para os idosos, o exercício contribui diretamente para a longevidade, promovendo mais autonomia e independência no dia a dia.



“TORTA NA CARA”



ATIVIDADE CORPORAL

“Aula de Movimento”



OBRIGADO!

