

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

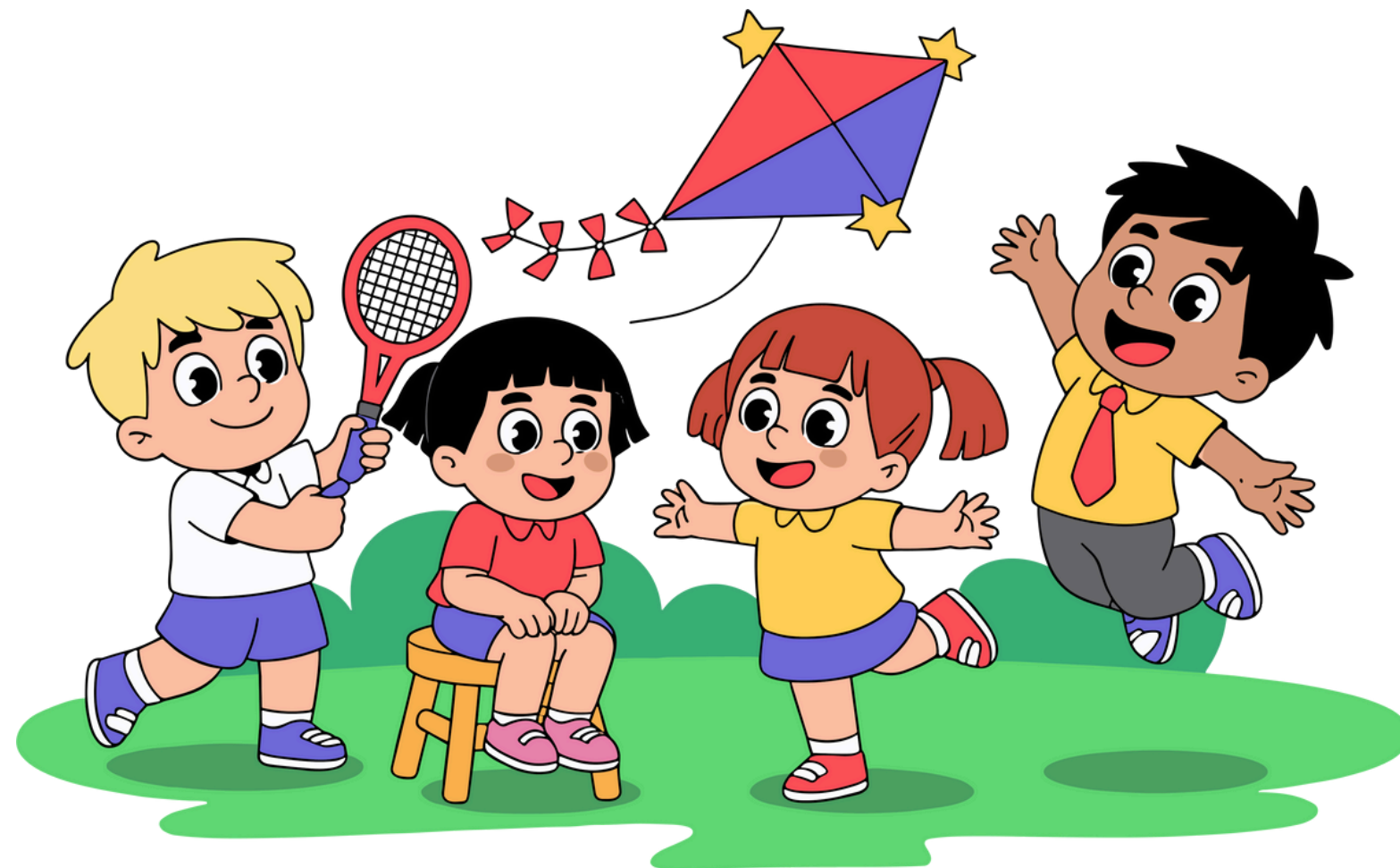


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRÁTICA



O QUE SIGNIFICA TER SAÚDE?

Ter saúde **não é apenas não ficar doente**. Ter saúde é **conseguir brincar, correr, estudar, dormir bem e se sentir bem com o próprio corpo**. Isso acontece quando cuidamos da **alimentação, do movimento, do descanso e também das emoções**.



POR QUE A ALIMENTAÇÃO É TÃO IMPORTANTE?

A alimentação é **uma das principais formas de cuidar do nosso corpo**. É por meio dos alimentos que o organismo recebe a **energia e os nutrientes necessários para crescer**, se desenvolver e funcionar corretamente todos os dias. **Comer bem não significa comer muito**, mas sim fazer boas escolhas, respeitando a fome e as necessidades do corpo.

A alimentação fornece os nutrientes que o corpo precisa para:

- Crescer de forma saudável
- Fortalecer ossos e músculos
- Ajudar o cérebro a aprender melhor
- Proteger o corpo contra doenças



CONHECENDO OS GRUPOS ALIMENTARES

Cada grupo de alimento tem uma função importante no nosso corpo:

- **Carboidratos:** fornecem energia para brincar e estudar (arroz, pão, batata, macarrão).
- **Proteínas:** ajudam no crescimento e na força muscular (ovo, feijão, carnes, leite).
- **Vitaminas** e minerais: protegem o organismo e fortalecem a imunidade (frutas, verduras e legumes).
- **Gorduras boas:** importantes para o cérebro e o coração (azeite, castanhas, abacate).



ALIMENTOS NATURAIS X ULTRAPROCESSADOS



ALIMENTOS NATURAIS / MINIMAMENTE PROCESSADOS

- Vêm da natureza ou passam por poucas modificações
- Possuem mais vitaminas, minerais e fibras
- Ajudam no crescimento, na energia e na saúde

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- Produzidos principalmente em fábricas
- Contêm muito açúcar, gordura, sal e aditivos
- Têm poucos nutrientes importantes



A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

A água é **essencial para a vida e para o bom funcionamento do nosso corpo**. Ela participa de quase todas as funções do organismo, ajudando a manter o equilíbrio, a energia e a saúde. **Mesmo quando não sentimos sede, o corpo continua precisando de água para funcionar corretamente.**



Nosso corpo precisa de água para:

- Transportar nutrientes
- Regular a temperatura corporal
- Evitar cansaço e dor de cabeça
- Melhorar a atenção e a memória

EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico é **qualquer atividade que faz o corpo se movimentar e gastar energia**. Ele pode ser simples, divertido e fazer parte do nosso dia a dia, como:

- **Brincadeiras**
- **Jogos**
- **Dança**
- **Esportes**
- **Caminhadas**



Benefícios do exercício físico

- Fortalecimento dos músculos e ossos
- Melhora da respiração e do funcionamento do coração
- Redução do estresse e da ansiedade
- Melhora do sono, do humor e da disposição

TEMPO DE TELA E SAÚDE

Celulares, computadores, tablets e televisão fazem parte do nosso dia a dia e podem ser usados para estudar, se comunicar e se divertir. No entanto, quando **passamos tempo demais em frente às telas, nosso corpo e nossa mente podem ser prejudicados.**

O excesso de telas pode causar:

- **Sedentarismo**, pois o corpo fica muito tempo parado
- **Cansaço físico e mental**
- **Dificuldade de concentração e atenção**
- **Menos tempo para brincar e se movimentar**

Por isso, é importante buscar equilíbrio. **Usar as telas com moderação** e reservar momentos do dia para atividades físicas, brincadeiras ao ar livre, esportes e jogos em grupo ajuda a manter o corpo saudável e a mente mais ativa.



HÁBITOS SAUDÁVEIS NO DIA A DIA



- 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
- Praticar alguma **atividade física**
- **Dormir bem**

OBRIGADO!

