

Se você puder praticar algum esporte regularmente, ótimo. Se não puder, chame os amigos para brincar de pique, apostar corrida, dar uma volta de bicicleta. Sua saúde estará bem cuidada da mesma forma.

### O complemento da vida saudável

Muito bem, lá no início do texto falamos que cuidar da saúde não é só cuidar do corpo para que ele funcione sem dar defeito, como se fosse uma máquina. É que faz parte da construção de uma vida saudável adotar certos hábitos para que possamos nos sentir bem do ponto de vista das nossas emoções, dos nossos sentimentos.

Assim, além de cuidar da alimentação e de praticar atividades físicas, devemos fazer aquilo que nos anima e nos deixa bem dispostos, como conversar com os amigos, brincar com eles, ir ao cinema,

contar piada, rir bastante, ajudar as pessoas que precisam, ajudar uns aos outros...

Esta lista pode ser interminável, principalmente se considerarmos que, para estarmos bem, o ambiente em que vivemos deve ser agradável e, para que ele seja assim, nossas ações são muito importantes. Precisamos colaborar com a limpeza e a organização da nossa casa, da nossa escola e de qualquer lugar que seja coletivo.

Vamos, então, fazer uma brincadeira? Por uma semana, este texto pode servir como um mini-roteiro de vida saudável. Siga as instruções da parte relacionada à alimentação e à atividade física e pratique todas as ações que façam você se sentir bem. No final deste período, avalie se você está mais alegre e bem disposto. Depois, responda: criança pode e sabe cuidar da saúde?

Adaptação do artigo *A Construção de vidas mais saudáveis*, elaborado pela Coordenação de Promoção da Saúde, Secretaria de Políticas da Saúde, Ministério da Saúde.



Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

Secretaria de Políticas de Saúde  
Projeto Promoção da Saúde  
Tel.: (061) 448.8310 - Fax: (061) 448.8312  
e-mail: [promocaod@saude.gov.br](mailto:promocaod@saude.gov.br)

DISQUE SAÚDE  
0800\*61 1997



Programa das Nações Unidas  
para o Desenvolvimento - PNUD

Ministério  
da Saúde



CIÊNCIA HOJE DAS CRIANÇAS E  
MINISTÉRIO DA SAÚDE APRESENTAM

# Criança pode e sabe cuidar da saúde?

Por um bom tempo de nossas vidas recebemos os cuidados de um adulto. Em geral, quem cuida de nós enquanto somos bebês, crianças e adolescentes são os nossos pais. Mas pode acontecer de termos outro responsável, seja um tio, uma avó... Enfim, é natural que você tenha no seu pé alguém para cobrar que raspe o prato no almoço e no jantar, que tire boas notas na escola, que também leve você para passear e ao médico, se acontecer qualquer problema. Estamos falando de alguém que zele pela sua saúde e pelo seu bem-estar até que você cresça e esteja apto a se cuidar sozinho. Agora, responda rapidamente: será que estar bem depende de boa saúde ou que boa saúde depende de se estar bem? Se a pergunta deu um nó na sua cabeça, que tal tentar desatá-lo conversando um pouco sobre o que é saúde?



Ilustrações Marcello Araújo

**P**ara muita gente, ter saúde é não estar doente. Você concorda? Na verdade, a idéia não está errada, talvez esteja incompleta.

Vamos pensar... Não estar doente significa que o corpo está funcionando perfeitamente, certo?

Ora, por essa idéia, cuidar da saúde seria apenas uma forma de manter o corpo humano como uma máquina em boa condição de funcionamento. Mas será que é só isso? Claro que não. Somos muito mais que máquinas porque pensamos e temos sentimentos. Por isso, as nossas emoções, aquilo que vivemos e sentimos, têm relação com a nossa saúde.

Antes de comentarmos essa idéia de saúde que envolve mais do que o corpo, é preciso deixar bem claro que a alimentação e a prática de uma atividade física qualquer são requisitos importantíssimos para uma vida saudável. Logo, merecem atenção especial e explicação detalhada.

## Como anda o seu cardápio?

Para fazer uma rápida avaliação de como anda a sua alimentação, basta voltar um pouquinho no tempo. Quando seus avós eram crianças, os hábitos alimentares eram diferentes dos de hoje. No almoço e no jantar, por exemplo, comia-se basicamente arroz, feijão, legumes e verduras acompanhados de carne, frango ou peixe. Nas demais refeições, em geral, tomava-se leite e comia-se pão e fruta.

Até aqui, não há grandes diferenças, correto? Mas, agora, vejamos: hoje, crianças e adultos têm o dia-a-dia mais corrido, com mais compromissos que no passado, e isso provocou mudanças nos hábitos alimentares. Os hambúrgueres e as pizzas – chamados *fast food* (em português, “comida rápida”) – passaram a ser considerados substitutos de almoço e jantar; os refrigerantes conquistaram nosso paladar e, muitas vezes, são escolhidos em lugar da água ou do suco; os pacotes de biscoito, os doces, as balas e os bombons ficaram mais baratos e viraram companhia para assistir à televisão. E aí? Em algumas décadas, os hábitos alimentares não mudaram bastante?

Se essa mudança não trouxesse conseqüências, seria ótimo. Mas ela traz. Uma das principais é a obesidade, isto é, o excesso de peso. Quando a obesidade está relacionada a uma dieta inadequada, pobre em vitaminas e proteínas e rica em gorduras e açúcares, ela pode levar a problemas graves de saúde, como as doenças do coração.

Para evitar problemas como esse no futuro... Que tal aprender a cuidar da sua própria alimentação? Não é preciso muito esforço, uma boa forma de controle seria repetir a “dieta da vovó”: arroz, feijão, legume, verdura, carne, frango, peixe, pão, leite e fruta, sempre frescos. Veja quantas combinações podem ser feitas com esses ingredientes, levando em conta os pratos típicos da sua região! Aprender sobre esses pratos é até uma maneira de conhecer melhor a cultura e a tradição do local em que vivemos.

Claro que alguém deve estar perguntando se nunca mais vai poder comer hambúrguer, pizza, biscoitos e doces. Pode, sim. Mas vamos deixar para o final de semana? Cuidando da alimentação de segunda a sexta, já estaremos colaborando bastante para uma vida saudável.

## Tem de brincar, tem de correr, tem de suar!

Correr, pular, nadar, andar de bicicleta são ótimas maneiras de se divertir, não é mesmo? Pois saiba que, além de divertidas, essas atividades fazem muito bem à saúde. É verdade! Quando se diz que vida saudável requer atividades físicas, não significa que somos obrigados a nos matricular em clubes ou academias. Encontrando outras formas de nos exercitar regularmente, também estaremos no caminho certo.

Criança sabe melhor do que ninguém como queimar energia se divertindo. Mas há meninos e meninas que, às vezes, se esquecem disso e passam dias e dias de frente para a televisão, sem brincar de correr, até sem suar.

Olha: não há mal algum em assistir à TV ou jogar videogame. O problema está em só fazer isso. A atividade física é muito importante em qualquer idade. É por essa razão que a educação física faz parte do currículo escolar. Os exercícios ativam a circulação sanguínea, fortalecem os músculos e previnem várias doenças.

