



SUS. NAS ESCOLAS E AINDA MAIS PERTO DE VOCÊ.



Ministério da
Educação

Ministério da
Saúde

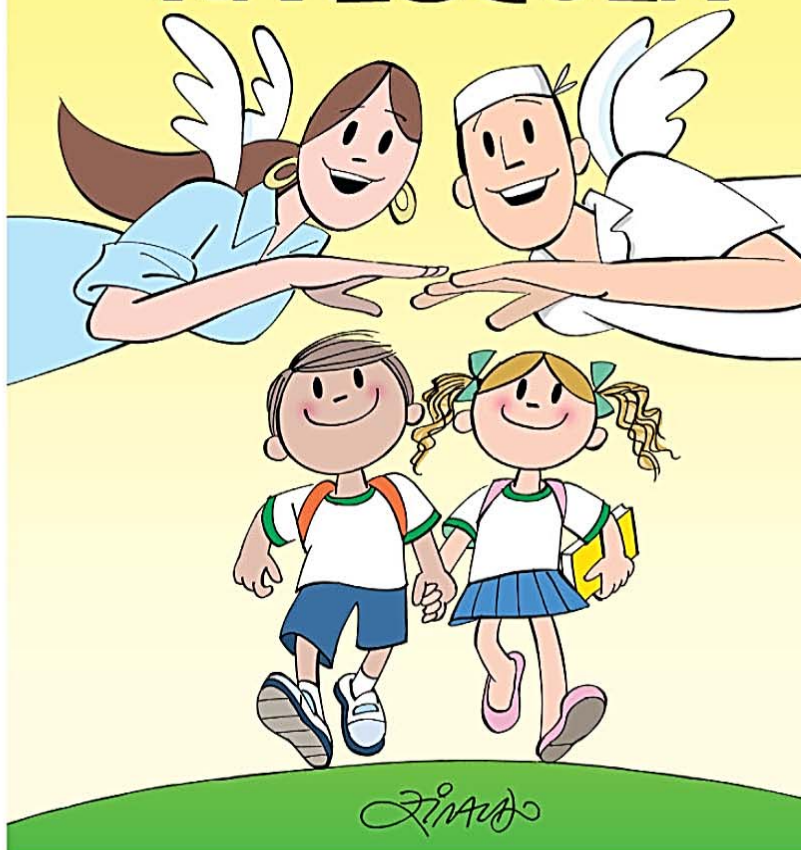


PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

ESSAS SÃO AS DICAS DO GOVERNO FEDERAL

- ▶ Crianças e adolescentes que praticam esportes e exercícios físicos têm maior chance de serem fisicamente ativos na idade adulta. A atividade física regular e frequente, além de prevenir doenças, é também benéfica para a saúde mental e emocional.
- ▶ Jovens que experimentam cigarro antes dos 15 anos de idade têm maior chance de se tornarem fumantes pesados na idade adulta.
- ▶ Beijar pode, sim, transmitir algumas doenças. Então, beijar muitos desconhecidos numa única noite não é tão bom assim. Gengivite, cárie, hepatite B, herpes são doenças que podem ser transmitidas pelo beijo.
- ▶ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas. Seu consumo provoca alterações comportamentais e psicológicas, além de problemas de saúde.
- ▶ Água é um alimento indispensável ao funcionamento adequado do nosso corpo. Beba no mínimo dois litros de água por dia (seis a oito copos), e de preferência entre as refeições.
- ▶ É importante estimular os alunos a compartilhar todos os seus conhecimentos de saúde com os pais ou responsáveis, para que a família inteira passe a viver com mais saúde.

SAÚDE NA ESCOLA



▶ Escolher alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer. Fazer combinações coloridas e variadas, dando preferência aos alimentos assados e sucos in natura.

▶ Evitar ficar muitas horas em frente à TV, videogame ou computador. É bom procurar atividades que movimentem o corpo, mesmo que não sejam esportes, como passear com o cachorro, pular corda, brincar de pique-esconde etc.

▶ Comer menos salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo e sorvetes. Eles são muito gordurosos e podem aumentar o colesterol no sangue.

▶ Ter sempre atenção com a alimentação. É preciso fazer pelo menos 3 refeições por dia (café da manhã, almoço, jantar) e lanches saudáveis nos intervalos.

▶ Para manter, perder ou ganhar peso, é preciso procurar a orientação de um profissional de saúde em uma Unidade Básica de Saúde.

▶ Comer é bom. Mas quando a alimentação não é saudável, o nosso corpo avisa: engordamos, surge o cansaço, aparecem as espinhas, bate um desânimo e surge a danada da preguiça.

▶ Escolher alimentos in natura e produzidos na própria comunidade.

**COMO TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL:
UMA LIÇÃO QUE SEUS ALUNOS PRECISAM
LEVAR PARA CASA E PARA A VIDA**