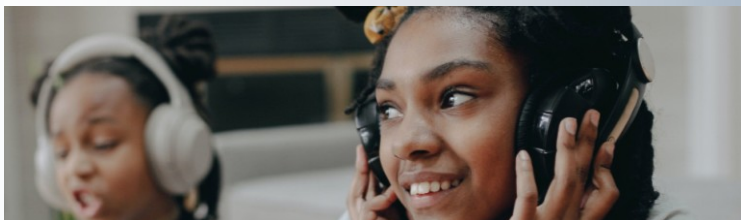


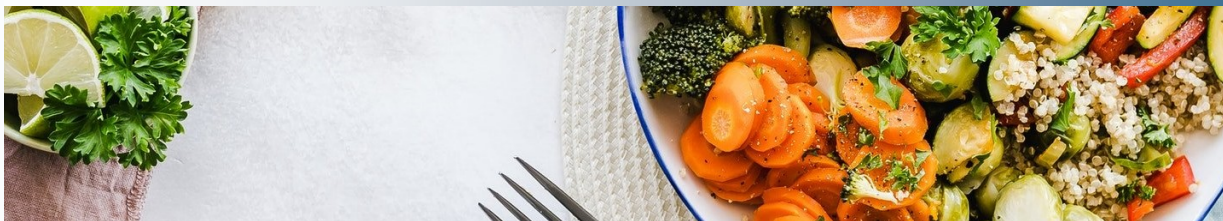
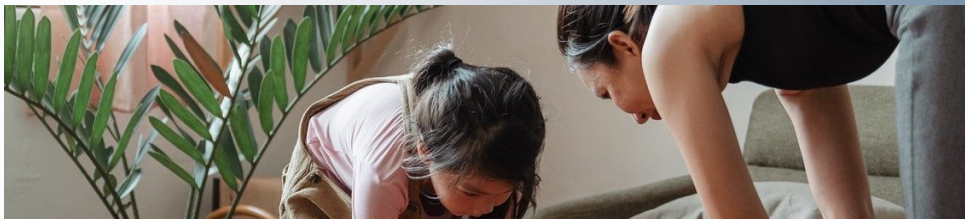


## Ambulatório de Obesidade da Criança e do Adolescente



## VIDA ATIVA

*Promoção à saúde com hábitos mais saudáveis*



UNICAMP  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS  
BIBLIOTECA

Ficha catalográfica elaborada por  
Maristella Soares dos Santos  
CRB8/8402

F884v Freitas, Fábio de, 1984-.

Vida ativa : promoção à saúde com hábitos mais saudáveis / Fábio de Freitas ; colaboradores Mariana Renata Zago, Maria Ângela Reis de Goes Monteiro Antonio, Mariana Porto Zambon ; Ambulatório de Obesidade da Criança e do Adolescente, HC/Unicamp. - Campinas, SP : UnicampBFCM, 2022.

20 p. : il. PDF.

Modo de acesso: World Wide Web:

<<https://www.bibliotecadigital.unicamp.br/bd/index.php/detalhes-material/?code=111634>>

ISBN 978-65-87100-20-3

1. Obesidade. 2. Manejo da obesidade. 3. Crianças. 4. Adolescentes. 5. Atividade física I. Zago, Mariana Renata. II. Antonio, Maria Ângela Reis de Góes Monteiro, 1959-. III. Zambon, Mariana Porto, 1960-. IV. Universidade Estadual de Campinas. Hospital de Clínicas. Ambulatório de Obesidade da Criança e do Adolescente. V. Título.

CDD. 616.398

# Hábitos saudáveis



## ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é importante para a saúde do coração, dos músculos e dos ossos das crianças, assim como para o seu desenvolvimento na sociedade.



## ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável é aquela que fornece nutrientes, vitaminas e minerais em quantidades corretas para que o corpo funcione bem. Para isso, é importante ter variedade, controlar a quantidade e a qualidade dos alimentos.



## AMBIENTE SAUDÁVEL

A família tem papel fundamental na criação de um estilo de vida saudável para a criança, como por exemplo, limitando alimentos pouco nutritivos e incentivando a atividade física.

# Invista em boas escolhas alimentares



## Prefira alimentos

- ✓ IN NATURA
- ✓ MINIMAMENTE PROCESSADOS.

## In natura



Obtidos diretamente das plantas e vegetais.

Como os legumes e as frutas.



## Minimamente Processados

*Alimentos com poucas alterações, como retirada de partes não comestíveis, fermentação, pasteurização e/ou congelamento.*



### Exemplos:

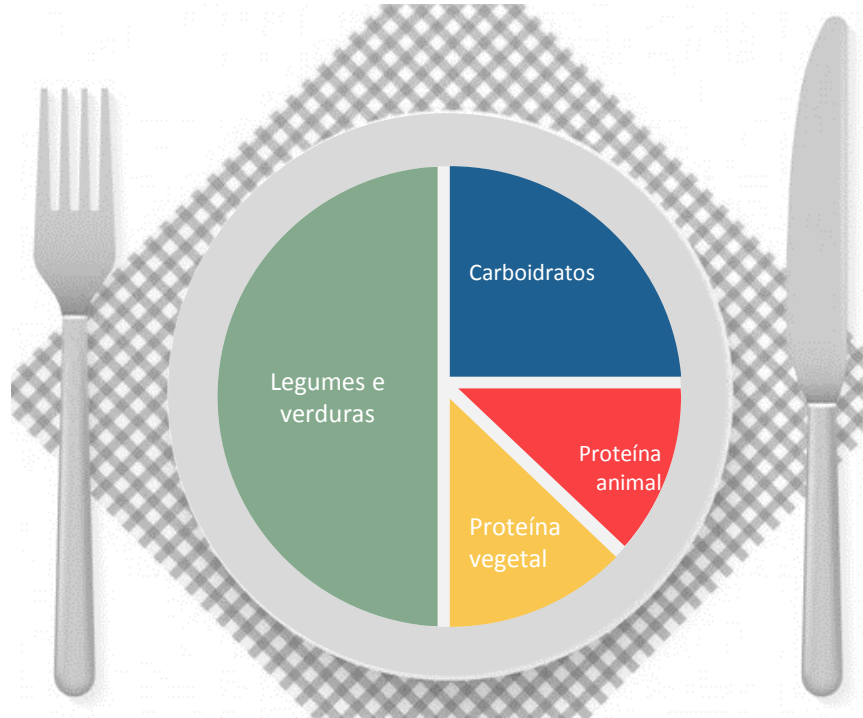
- Legumes, verduras e frutas embaladas, fracionadas, refrigeradas ou congeladas,
- Ovos, Carne bovina, suína, de frango ou peixe (frescos, resfriados ou congelados),
- Leite

# Monte um Prato Saudável

Mantenha a regularidade das refeições;

Faça as refeições à mesa com familiares ou amigos;

Desligue a televisão, o celular e outras telas, durante a refeição;



*Mastigue várias vezes e Coma devagar*

*Use o garfo e a faca*

# EVITE os maus hábitos alimentares!!!

*São considerados maus hábitos alimentares:*

Alimentos ricos em gordura, sal e açúcar.

De modo geral, estão presentes em fast-foods e nos produtos industrializados, como:



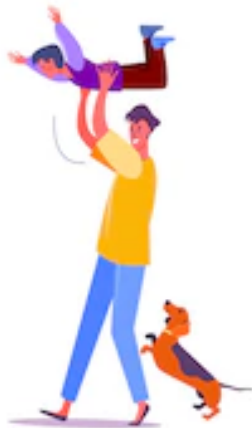
- Refrigerantes, sucos em pó ou em caixinha, achocolatados, iogurtes e bebidas lácteas adoçadas;
- Salgadinhos de pacote, bolachas e biscoitos, cereais matinais açucarados;
- Macarrão instantâneo;
- Guloseimas (chocolates, pirulitos, balas e sorvetes),
- Produtos congelados (lasanha, pizza, nuggets).



O corpo não esquece o hambúrguer gigante, o biscoito recheado, a pizza grande, ou as três colheradas de sorvete com pedaços de chocolate e calda!

# Sobre a atividade física

## Alguns benefícios da atividade física



- ✓ Melhora as habilidades de socialização;
- ✓ Melhora a saúde do coração;
- ✓ Desenvolve habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar;
- ✓ Ajuda no melhor desempenho escolar;
- ✓ Melhora o humor e diminui o estresse;
- ✓ Auxilia no controle do peso e na diminui o risco de obesidade.

*A atividade física promove o bem-estar físico e mental, ajudando a desfrutar de uma vida com melhor qualidade.*

# O que posso fazer?

*Antes ou depois das suas atividades na escola, reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo que você gosta.*

## NO SEU TEMPO LIVRE:



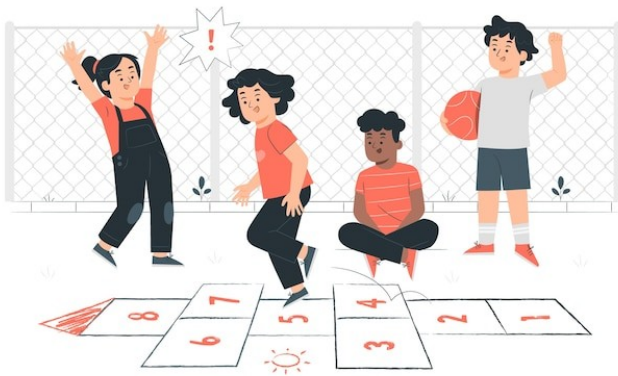
- ✓ Caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, pedalar, jogar futebol, vôlei, basquete, tênis ou peteca;
- ✓ Fazer ginástica ou artes marciais;
- ✓ Participar de brincadeiras como esconde-esconde, pega-pega, pular corda, saltar elástico, queimada/baleado/carimba/caçador, jogar taco/bete, amarelinha.



## NO SEU DESLOCAMENTO

---

- ✓ Deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor).
- ✓ Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, para o estágio, para o mercado, para a casa de amigos. Sempre fique atento à segurança.



## NA ESCOLA

- ✓ Participe ativamente das aulas de educação física;
- ✓ Aproveite o tempo do recreio ou do intervalo para brincar com seus amigos em brincadeiras que envolvam o movimento.

É importante saber que nosso corpo tem respostas diferentes de acordo com o nível de esforço físico. Por isso, a atividade física pode ser classificada em diferentes INTENSIDADES:



### LEVE

Sem alteração na respiração e baixo esforço para realização.



### MODERADA

Pouca alteração na respiração, aumento da temperatura corporal, pouco suor, aumento dos batimentos cardíacos e moderado esforço físico.



### VIGOROSA

Respiração ofegante, aumento da temperatura corporal e suor, muito esforço para execução, batimentos cardíacos acelerados. Conseguimos manter este esforço por pouco tempo.

# Tempo de tela



Tempo de uso de televisão, computador, tablet, celular/smartphones, videogames.

## Orientações gerais:

- ✓ Usar a TELA em locais comuns da casa e não no quarto isolados;
- ✓ NÃO USAR TELAS durante as refeições e próximas a hora de dormir;
- ✓ Controlar horários e PROIBIR "virar a noite" em telas.



# Sono

Você sabe qual é a importância de uma boa noite de sono?

*É durante o sono que o corpo realiza as principais tarefas de recuperação física. A energia é repostada e o metabolismo regulado, o que é a base para manter corpo e mente saudáveis.*

*A rotina e o ritual de preparo para o sono, são muito importantes.*

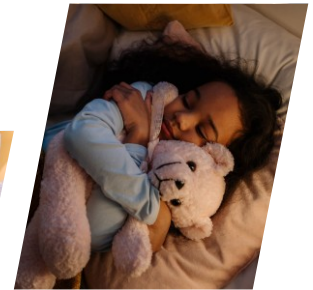
## Rotina do sono

*Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias, inclusive aos finais de semana e feriados.*

## Ritual do sono

*É o preparo para a hora de dormir.*

*Exemplos: guardar os brinquedos, colocar o pijama, escovar os dentes, ouvir uma música que acalme ou uma história, ambiente calmo, silencioso e com pouca luz.*



## **DESLIGAR**

*os aparelhos eletrônicos como televisores, celulares, videogames 1 hora antes da hora de dormir*

# FAMÍLIA, AJUDE-ME!

O envolvimento dos pais é essencial para o resultado positivo relacionado aos hábitos saudáveis.

Incentivar as brincadeiras ao ar livre, assim como a exploração desses espaços estimulam a força, o equilíbrio e a diversão, promovendo o crescimento saudável da criança.

## PARA TODA VIDA

É necessário a manutenção a longo prazo dos hábitos saudáveis com boa alimentação, prática de atividade física e um sono adequado.



“Um grama de prevenção é melhor que meio quilo de cura”.

Benjamin Franklin.

# Estilo de vida saudável

*Vida longa e boa!*

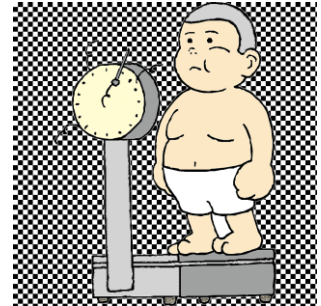


**Quando  
ausente**

Risco de Obesidade  
Morte prematura

# O que é OBESIDADE?

*É uma DOENÇA crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal. Resultado do consumo de alimentos muito calóricos e de pouca ou nenhuma atividade física.*



## RISCO PARA A SAÚDE

Pessoas com obesidade apresentam maiores chances de desenvolver:

- Problemas no coração e vasos sanguíneos, como a "pressão alta";
- Diabetes;
- Doenças no fígado;
- Doença nos ossos e articulações;
- Ansiedade e depressão;
- Entre outras.



## **Colaboradores**

### **Fábio de Freitas**

Profissional de Educação física. Doutorando em Ciências da Saúde, na área de Saúde da Criança e do Adolescente - Faculdade de Ciências Médicas - Unicamp; Campinas, São Paulo, Brasil.

### **Mariana R. Zago**

Médica pediatra. Mestranda em Ciências da Saúde, na área de Saúde da Criança e do Adolescente - Faculdade de Ciências Médicas - Unicamp; Campinas, São Paulo, Brasil.

### **Maria Ângela RGM Antonio**

Professora Doutora da Faculdade de Ciências Médicas - Unicamp; Departamento de Pediatria; Campinas, São Paulo, Brasil.

### **Mariana Porto Zambon**

Professora Doutora da Faculdade de Ciências Médicas - Unicamp; Departamento de Pediatria; Campinas, São Paulo, Brasil.

## Referências

Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

BRASIL. Ministério da Saúde . Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Documento científico: Higiene do Sono. Departamento Científico de Medicina do Sono, 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação: #menos telas #mais saúde. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021), 2019.

American Academy of Pediatrics. Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need?. AAP, 2020.

## Imagens

macrovector/Freeepik;

Pixabay;

Open Pexels.

