



Ambulatório de Obesidade da Criança e do Adolescente



VIDA ATIVA

Promoção à saúde com hábitos mais saudáveis



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:

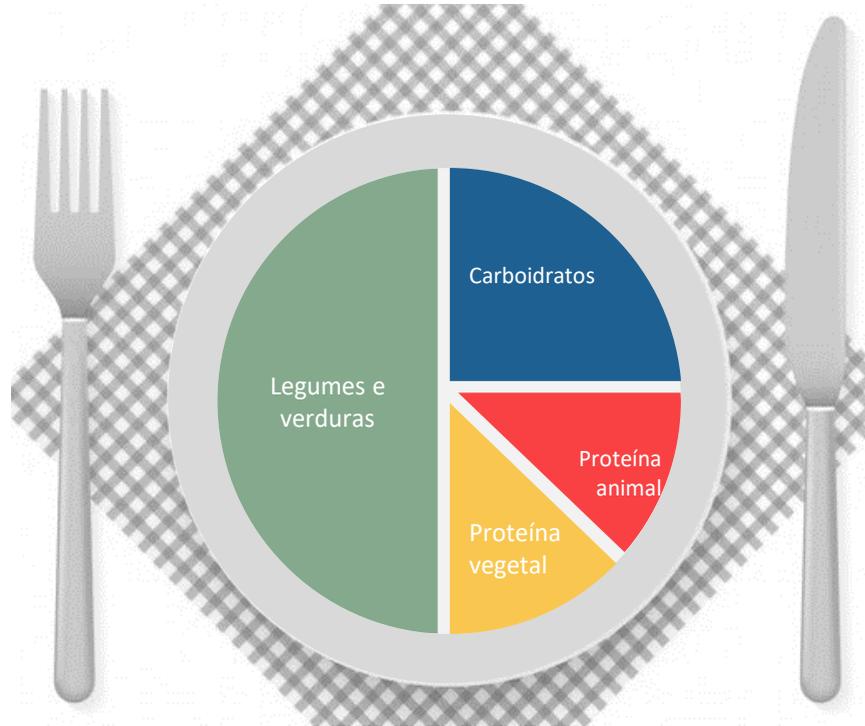
- Legumes, verduras e frutas embaladas, fracionadas, refrigeradas ou congeladas,
- Ovos, Carne bovina, suína, de frango ou peixe (frescos, resfriados ou congelados),
- Leite

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.

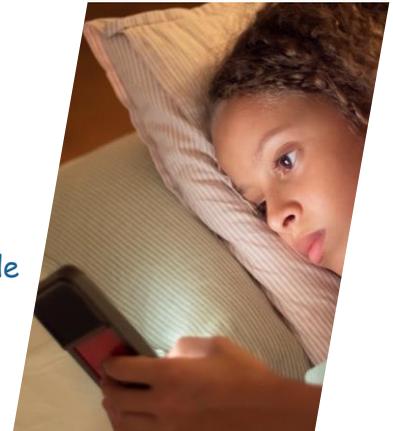
Tempo de tela



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.

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.

