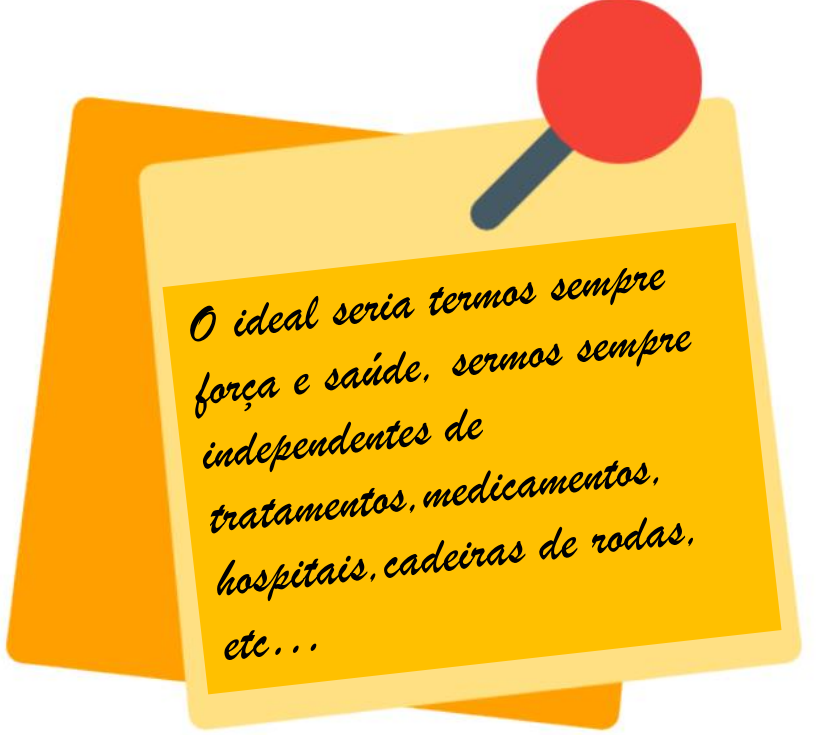



Jovens inteligentes ✨

“Assegurar a boa forma!”



*O ideal seria termos sempre
força e saúde, sermos sempre
independentes de
tratamentos, medicamentos,
hospitais, cadeiras de rodas,
etc...*



Como queremos
chegar à
velhice?



Deveríamos crescer fortes e felizes!



*O nosso BEM ESTAR é
CONSEGUIDO se olharmos às
NECESSIDADES do nosso
CORPO*

*Muitas vezes
até podemos
fazer opções*



Ter água como 1ª escolha é a melhor forma de hidratar o corpo e, ao contrário de sumos e refrigerantes não contem açúcar.

"Comer colorido é divertido e faz bem ao coração!"

"Beber água dá energia para todo o dia."

"Cada fruta e verdura é um superalimento para o nosso corpo!"

"Escolher bem o que comemos hoje, prepara-nos para um amanhã incrível."

DELÍCIA!



Estudo demonstra que sal em excesso pode contribuir para a disfunção cerebral

"Comida saudável, vida saudável!"

Variada: ingerindo alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano



Completa: inclui alimentos de todos os grupos

Em Portugal, temos o privilégio de dispor de um **guia alimentar** que nos auxilia nas nossas escolhas diárias, a **roda dos alimentos**.

É composta por sete grupos (cereais e derivados, tubérculos; hortícolas; fruta; gorduras e óleos; lacticínios; carne, pescado e ovos; leguminosas), cada um deles incluindo alimentos com características semelhantes quanto à sua composição nutricional, com funções e características nutricionais específicas. Por este motivo, a alimentação diária deve ser:

- **Completa;**
- **Variada;**
- **Equilibrada.**

Equilibrada: os grupos apresentam diferentes dimensões, sendo maiores ou menores consoante a expressão (quantidade) que devem representar na nossa alimentação.

ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA

O pequeno-almoço deve ser composto por alimentos ricos em proteínas (leite, iogurte, ...) e por alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, ...) e se possível fruta ou vegetais também.

Nos intervalos devem comer fruta fresca ou palitos de cenoura, Evitar alimentos processados como bolos e salgados.

Ao longo do dia é importante o consumo de 2 ou 3 porções de fruta e 3 ou 4 porções de vegetais.

Iniciar as refeições principais com sopa de legumes e acompanhar o prato principal com salada de legumes (alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes que aumentam a nossa vitalidade).

Um dia muito mais ativo sem sequer dares conta!

Troca o elevador pelas escadas

Põe música e dança enquanto arrumas o quarto (porque também é importante manteres-te divertido(a))

✓ Os adolescentes devem fazer por dia 60min. de atividade física (Correr, jogar futebol, nadar, dançar, saltar à corda, ...)

✓ *A atividade física está associada ao desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças/jovens*

✓ *Melhora a capacidade muscular, cardíaca e respiratória*

✓ *Melhora a saúde óssea e analítica (colesterol, diabetes, ...)*

✓ *Melhora a saúde mental*



"Mexer o corpo é como uma dança mágica para a saúde."

"Comer bem e brincar bastante é o caminho para uma vida saudável e brilhante."

Evitar o sedentarismo (muito tempo sentados ou deitados), pois aumenta os níveis de gordura corporal e diminui a nossa saúde física e mental e qualidade do sono e piora o desenvolvimento cognitivo e motor.

"Dormir bem é o segredo para acordar cheio de energia!"

Comer bem, ser ativo e ter bons hábitos de sono são requisitos essenciais para que as crianças/jovens cresçam com saúde e tenham bom rendimento escolar.

- Ditos Populares:**
- ▶ Deitar cedo as crianças para se criarem rijas e inteligentes;
 - ▶ Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer.



Que sono!



Dormir é tão bom, não é verdade?!

Então, porque é que algumas vezes temos tantos problemas em dormir ou não conseguir descansar bem?

Desde cedo que nos ensinam que uma boa noite de sono é das coisas mais importantes do mundo, tal como um bom pequeno-almoço.

Quando somos crianças devemos dormir 10 horas, e ao crescer devemos dormir pelo menos oito. Mas a verdade é que todos sabemos que não descansamos bem, nem respeitamos as regras de um BOM sono.

Algumas causas desse mal têm que ver (nada mais nada menos) com o nosso estilo de vida. Ora são as luzes elétricas, ora a televisão e os ecrãs de computador, ora uma divisão cada vez menor entre o que é o tempo pessoal e o tempo de trabalho.

Por isso, se andas com umas olheiras de panda ou se simplesmente queres ter um plano B contra a insónia, aqui vão 5 dicas:

1- Toma um banho morno: tomar banho ao final do dia pode ajudar-te a dormir melhor porque aumenta a tua temperatura corporal e é mais fácil adormeceres.

2- Diz não ao Telemóvel, TV e PC: Já pensaste na quantidade de aparelhos elétricos que levas para o quarto? A luz emitida pelos aparelhos pode arruinar o sono ao interromper a produção de melatonina (a hormona do sono).

3- Elimina os ruídos: Não há nada pior do que o som de carros a passar na rua ou as rajadas de vento. Truque para isto? Tampões para os ouvidos. Podes comprá-los em qualquer supermercado ou farmácia e é um descanso.

4- Usar o quarto apenas para dormir: O que queremos dizer é que o quarto foi feito para dormir. Quando os nossos quartos passam a ser sala de estar, escritório e cozinha algo vai correr mal... Acredita. Isto é mais inconsciente do que tu pensas.

5- Calça umas meias (não vale rir!) mas é verdade: um estudo descobriu que tapar os dedos dos pés pode ajudar a circulação sanguínea e estabilizar a nossa temperatura corporal.

Boa sorte, 1 carneirinho, 2 carneirinhos, 3 carneir....

O mundo de ecrãs e tecnologias digitais em que vivemos



Ecrãs - Cuide da sua saúde

Nos dias de hoje os ecrãs estão por todo o lado e é praticamente impossível passarmos um único dia sem olharmos para eles.

Cada vez mais estudos demonstram que as tecnologias digitais podem expor-nos a riscos e perigos com impactos na nossa segurança e Saúde, física e psicológica.

Aprender a desligar os ecrãs

O sedentarismo, nomeadamente o tempo passado em frente à TV, COMPUTADOR, TELEMÓVEL está diretamente ligado ao excesso de peso. As crianças e os jovens não devem passar mais de uma hora/dia neste tipo de atividade.



Cuida também da tua postura corporal

Mochila nas 2 alças



O conforto começa com a mochila bem colocada e bem organizada.

- ✓ A mochila deve ficar bem ajustada às costas, por isso as alças devem ser ajustadas ao tamanho da pessoa
- ✓ A mochila deve ser utilizada com as duas alças

Colocar os livros maiores na parte de trás, junto às costas



Sentar corretamente



E para terminar:

SORRISO BONITO não nos deve faltar!

- ❖ *Exibir um sorriso harmonioso e bonito é o sonho de muitas pessoas. O cuidado com a nossa imagem é essencial.*
- ❖ *Cuidar dos dentes e das gengivas é fundamental para a prevenção de doenças orais e corporais.*



- ✓ *Utilizar dentífrico fluoretado (1000 a 1500ppm)*
- ✓ *Escovar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia, sendo obrigatório a escovagem antes de deitar*
- ✓ *Utilizar o cheque dentista*

Evitar os açúcares:

Temos que entender a ligação entre açúcar e a cárie dentária.

*Não se esqueçam:
É muito importante ir ao
médico regularmente para
vigiar a saúde, física e
mental!*

*Está nas tuas
mãos cuidar de ti!*

*Mexe-te em casa e
ao ar livre. Convive
com a tua família,
partilha com ela os
teus problemas e as
tuas vitórias!*





Faz boa viagem
no percurso da
tua vida. Escolhe
bem!

Obrigada!