

Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Ciências Biológicas Departamento de Ciências Fisiológicas





Coordenadora: Profa. Dra. Laura Difini Leite CFS- CCB- UFSC

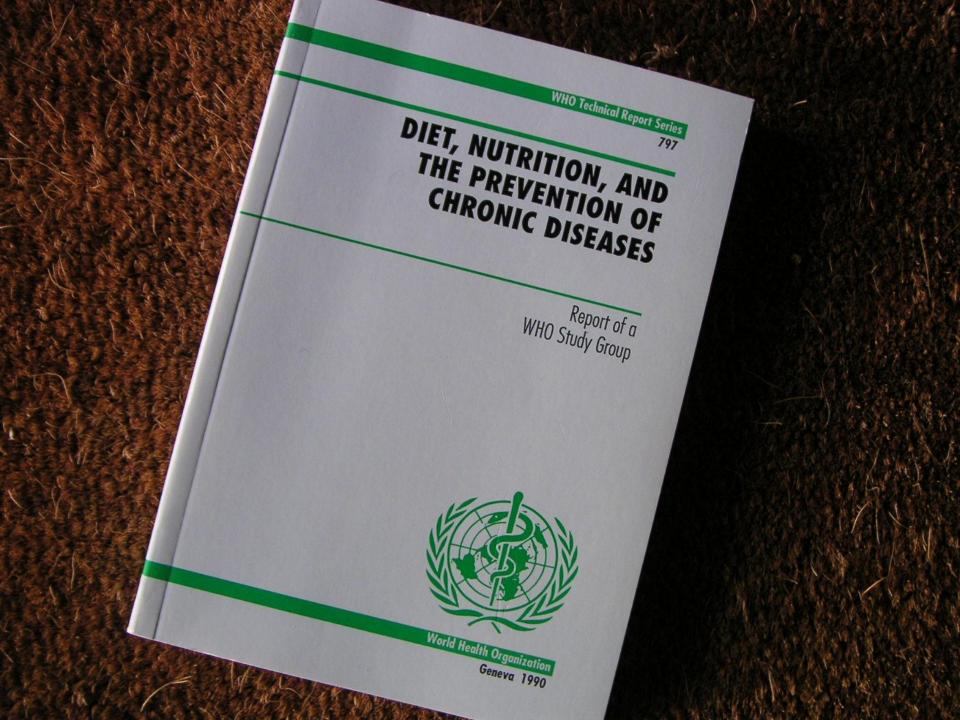
saudecomunidade.wix.com/ufsc





... o bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou enfermidade."

Organização Mundial da Saúde, 1948



"Assumido o conceito da OMS, nenhum ser humano (ou população) será totalmente saudável ou totalmente doente. Ao longo de sua existência, viverá condições de saúde/ doença, de acordo com suas potencialidades, suas condições de vida e sua interação com elas."

Apoio:

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento - PNUD Projeto BRA 95/014 Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura UNESCO Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação FNDE

http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf



"Muitas doenças crônicas podem ser prevenidas mediante mudanças no estilo de vida, entre as quais a alimentação tem um papel decisivo"

Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases Organização Mundial da Saúde 1990, p. 39 "A nutrição está chegando à vanguarda como um dos principais fatores determinantes e modificáveis de doenças crônicas, com evidência científica crescente apoiando a ideia de que alterações na alimentação têm fortes efeitos, tanto positivos como negativos, à saúde durante toda a vida. Sobretudo, as modificações na alimentação não só influenciam a saúde atual, mas podem determinar se um individuo desenvolverá doenças tais como câncer, doença cardiovascular e diabetes muito mais tarde na vida. Contudo, estes conceitos não conduziram a uma modificação nos regulamentos ou na prática. Em muitos países em desenvolvimento,

os regulamentos relacionados a alimentos estão centralizados somente em desnutrição e não levam em conta a prevenção de doenças crônicas."

página 2

World Health Organization

Geneva 2003

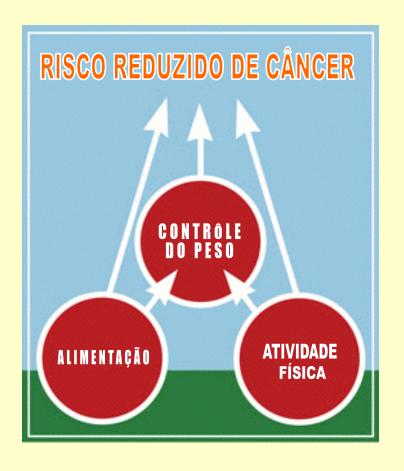
"Ainda que o propósito principal desta consulta foi para examinar e gerar recomendações de nutrição para a prevenção de doenças crônicas, se discutiu também a necessidade de atividade física suficiente e portanto se enfatiza neste informe."

"Este informe é um chamado para uma modificação da estrutura conceitual para desenvolver estratégias de ação, colocando a nutrição – juntamente com os outros fatores de risco principais de doenças crônicas, como o fumo e o consumo de álcool – na vanguarda dos regulamentos e programas de saúde pública."

página 3

World Health Organization

Geneva 2003



"Há evidência convincente de que as pessoas que fazem um esforço decidido de mudar seu modo de comer e viver podem reduzir sua probabilidade de adoecer de câncer assim como de outras doenças crônicas."

Jeffrey R. Prince, AICR Vice Presidente para Educação, 13 Novembro, 2007

Mudança do Estilo de Vida



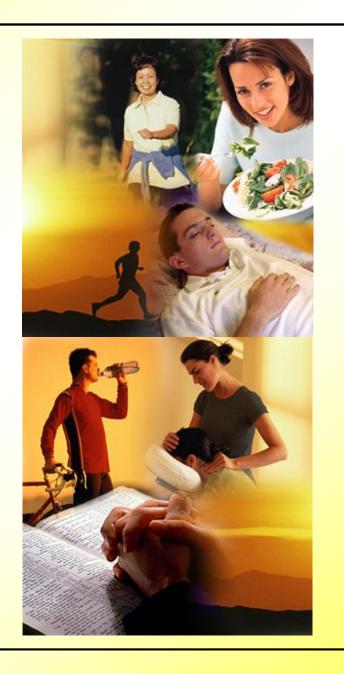
"Tem sido demonstrado que uma melhora no estilo de vida pode reduzir o risco de diabetes em 58% ao longo de 4 anos. Outros estudos populacionais demonstraram que até 80% de casos de doença coronária e até 90% de casos de diabetes tipo 2 poderiam potencialmente ser evitados modificando os fatores do estilo de vida, e uma terceira parte dos cânceres poderiam ser evitados ao comer saudavelmente, mantendo o peso normal e fazendo exercício durante toda a vida."

Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 43-44

Doenças relacionadas com o estilo de vida

- Doenças cardiovasculares
- Diabetes
- Obesidade
- Hipercolesterolemia
- Hipertensão
- Câncer
- Osteoporose
- Doenças transmitidas sexualmente, AIDS
- Abuso de drogas / dependência

B OA NUTRIÇÃO **E** XERCICIO W UITA ÁGUA **E SPERANÇA** SOL T EMPERANÇA A R PURO **R** EPOUSO



PROJETOS "SAÚDE NA COMUNIDADE" 2008 a 2017

❖ Início: Saúde na Comunidade 1: 03-12/2008

* Em andamento: Saúde na Comunidade 9: 04/2016 a 03/2017

Objetivo Geral do Projeto:

- Investigar os sete bons hábitos de vida das pessoas da comunidade no entorno da UFSC (bairros Córrego Grande, Pantanal e Carvoeira) e com isso avaliar a influência que estes exercem sobre a saúde das mesmas, prestando a devida orientação conforme cada caso.
- ❖ Apresentação de seminários, minicursos, feiras de saúde, congressos e oficinas para a capacitação pessoal dos alunos e divulgação desse conhecimento na comunidade.

Os 7 bons hábitos de saúde relacionados com a longevidade

- 1. Repouso adequado, 7-8 horas por dia
- 2. Tomar desjejum diariamente
- 3. Refeições regulares, não comer entre refeições
- 4. Moderado uso de álcool ou abstinência
- 5. Não fumar
- 6. Manter o peso dentro dos limites normais
- 7. Atividade física regular

BELLOC, N. e BRESLOW, L. Relationship of Physical Health Status and Health Practices. Preventive Medicine 1, 1972, p. 419.

BERKMAN, L.F e BRESLOW, L. Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.

Questionário elaborado a partir de um estudo realizado em Alameda County, CA, USA

- 6.900 pessoas completaram questionários sobre seu estilo de vida
- Estas pessoas foram observadas durante
 15 anos para ver quem viveu e quem morreu
- Encontraram 7 hábitos básicos de saúde relacionados com a longevidade

BELLOC, N. e BRESLOW, L. Relationship of Physical Health Status and Health Practices. Preventive Medicine 1, 1972, p. 419.

BERKMAN, L.F e BRESLOW, L. Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.



QUAL É SUA IDADE BIOLÓGICA?

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Nome							OSHIER
Idade		Peso	kg		asculino minino		
Altura	cm	Gordura Corpor					
Repouso Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite? □ 5 horas ou menos □ 6 horas □ 7-8 horas □ 9 horas ou mais Uso de Álcool Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.) Nenhuma □ 1-2 bebidas □ 3-10 bebidas □ Mais de 10 bebidas							
Exercício Físico Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.) Quase todos os dias Menos de 3 vezes por semana Raramente					Desjejum Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.) , ☐ Quase todos os dias , ☐ Às vezes , ☐ Raramente ou nunca		
Passado de Fumante ☐ Nunca fumei ☐ Parei de fumar ☐ Fumo menos de um maço por dia ☐ Fumo mais de um maço por dia					Pequenas Refeições Quantas vezes come entre as refeições? □ Quase todos os dias □ De vez em quando □ Raramente ou nunca		
Por favor, indique os tópicos em que está interessado: Parar de fumar Perda de peso Saúde Espiritual Saúde Espiritual Câncer Controle do estresse Relacionamentos Doenças do coração Educação Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ficar a saber dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:							
Nome Endereço Cidade							
C. Postal Telefone (opcional) E-mail (opcional)							

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Este relatório é sobre:

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹

nte?

A quantidade de bons hábitos saudáveis que possul atualmente A Sua Idade Atual De acordo com o sua data de nascimento

A Sua idade Biológica De acordo com os seus hábitos de saúde A Sua idade Potenolal A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adiolonais Número de anos de expectativa de vida que diminul ou aumenta em rejação à média Anos Adiolonais Potenolais Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Recomendações

- Repousar 7-8 horas por noite
- Fazer exercício regularmente
- Não fumar
- Não beber álcool
- Tomar o desjejum diariamente
- Não comer entre as refeições
- Manter o peso correto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes de tempo.

Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos². Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutares viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

- Nedra Belloc/Lester Brestow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.
- Use F Berkmand, ester Breaker: Health and ways of thing: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.

MEDICINA do Estilo de Vida



SEPEX 2010







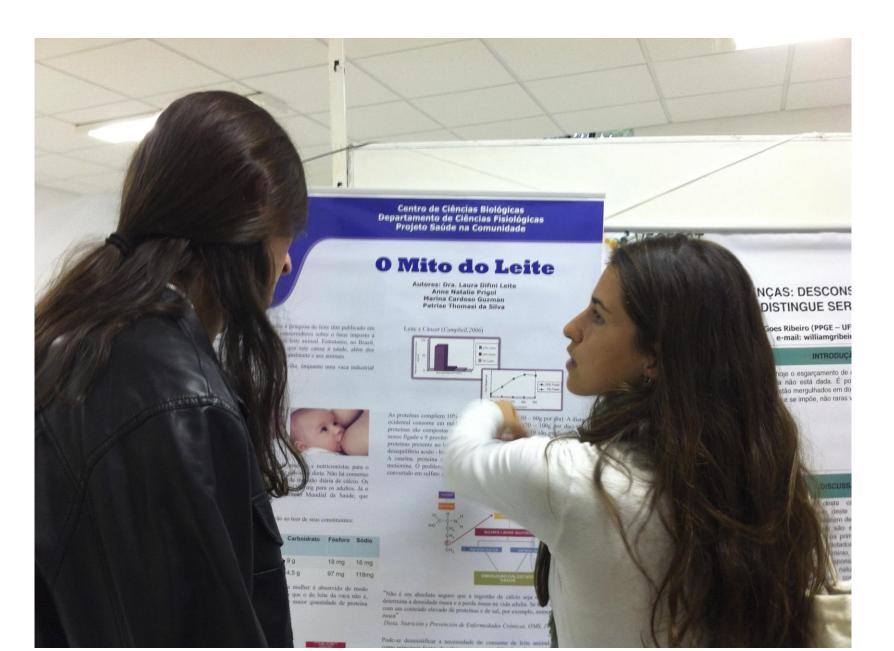




Aula prática de culinária saudável na comunidade do Córrego Grande



IV Congresso Vegetariano Brasileiro- UFPR, 2013









Visita com bolsistas à Clínica Adventista Vida Natural-São Roque, SP-Fevereiro 2013





Minicursos

- 9a. SEPEX (2010)- Oito Regras Básicas do Viver Saudável
- 10a. SEPEX (2011)- Como não morrer pela boca?
- 11a. SEPEX (2012)- A alimentação e o estilo de vida como prevenção do câncer
- 12a. SEPEX (2013)- Desmistificando o leite
- 13a. SEPEX (2014)- Redução na frequência diária das refeições gera mais saúde?
- 14a. SEPEX (2015)- Saúde se escreve com pH?





Minicurso SEPEX 2015- "Saúde se escreve com pH?"







Universidade Federal de Santa Catarii Centro de Ciências Biológicas Departamento de Ciências Fisiológicas



Profa. Dra. Laura Difini Leite CFS- CCB- UFSC

saudecomunidade.wix.com/ufsc

Curso Qualidade de Vida- NETI (semestral)

Amostra do conteúdo:

Março:

- Semana 1- Visão holística da saúde
- Semana 2- Importância da água na manutenção da homeostasia
- Semana 3- Princípios Básicos da Neurofisiologia- Plasticidade Neural

Abril:

- Semana 1- Princípios Básicos da Fisiologia Endócrina
- •Semana 2- A luz solar, Vitamina D e seus efeitos na fisiologia
- Semana 3- Importância do repouso na saúde: fases do sono e ação antioxidante da melatonina
- •Semana 4- Noções básicas sobre o metabolismo energético: estilo de vida e diabetes

Aulas de Hidroterapia e Geoterapia









Site do Projeto: saudecomunidade.wix.com/ufsc

