



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



SAÚDE NA COMUNIDADE

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

saudecomunidade.wix.com/ufsc

“Saúde é ...



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

Organização Mundial da Saúde, 1948

WHO Technical Report Series

797

DIET, NUTRITION, AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES

Report of a
WHO Study Group



World Health Organization
Geneva 1990

"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 indivíduo 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



“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.”





American Institute for
Cancer Research



“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
M UITA ÁGUA
E SPERANÇA
S OL
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 _____

Idade _____

Peso _____

kg

Sexo

Masculino

Feminino

Altura _____

cm

Gordura Corporal _____

%



Repouso

Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?

- 1 5 horas ou menos
- 2 6 horas
- 3 7-8 horas
- 4 9 horas ou mais

Exercício Físico

Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)

- 1 Quase todos os dias
- 2 Menos de 3 vezes por semana
- 3 Raramente

Passado de Fumante

- 1 Nunca fumei
- 2 Parei de fumar
- 3 Fumo menos de um maço por dia
- 4 Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool

Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)

- 1 Nenhuma
- 2 1-2 bebidas
- 3 3-10 bebidas
- 4 Mais de 10 bebidas

Desjejum

Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)

- 1 Quase todos os dias
- 2 Às vezes
- 3 Raramente ou nunca

Pequenas Refeições

Quantas vezes come entre as refeições?

- 1 Quase todos os dias
- 2 De vez em quando
- 3 Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parar de fumar | <input type="checkbox"/> Perda de peso | <input type="checkbox"/> Estar em forma |
| <input type="checkbox"/> Nutrição | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Saúde Espiritual |
| <input type="checkbox"/> Câncer | <input type="checkbox"/> Controle do estresse | <input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos |
| <input type="checkbox"/> Doenças do coração | <input type="checkbox"/> 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



A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui 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 Potencial
A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais
Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

Anos Adicionais Potenciais
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 salutaros 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.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, *Preventive Medicine* 1, (1972) p. 419.

2. Lisa F. Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

MEDICINA do Estilo de Vida



SEPEX 2010

Culinária Vegetariana







SEPEX 2011

S AÚDE
NA
COMUNIDADE

29

LUZ SOLAR

Benefícios Físicos
Fortalece o sistema imunológico
Ajuda a combater a pressão arterial
Ajuda a controlar o peso corporal
Melhora a circulação
Previene osteoporose



Produção de Vitamina D

Benefícios Mentais
Melhora o humor e reduz o estresse
Ajuda a controlar a pressão arterial
Previene osteoporose
Melhora a circulação
Previene osteoporose

Exercício para absorção de cálcio

Como obter mais vitamina D

ÁGUA

A Água no Corpo Humano
• 60% do corpo humano é composto de água.
• A água é essencial para a vida.
• A água ajuda a controlar a temperatura corporal.
• A água ajuda a controlar a pressão arterial.
• A água ajuda a controlar o peso corporal.



EXERCÍCIO

Benefícios Físicos
• Fortalece o sistema imunológico.
• Ajuda a controlar a pressão arterial.
• Ajuda a controlar o peso corporal.
• Melhora a circulação.
• Previene osteoporose.



AR PURO

Ar Puro
• O ar puro é essencial para a vida.
• O ar puro ajuda a controlar a temperatura corporal.
• O ar puro ajuda a controlar a pressão arterial.
• O ar puro ajuda a controlar o peso corporal.



DESCANSO

Relaxamento
• Pequenos momentos de relaxamento durante o dia ajudam a reduzir o estresse e a melhorar o humor.



NUTRIÇÃO

Problemas com Proteínas de Origem Animal
• Proteínas desequilibradas.
• Subdesenvolvimento.
• Elevado risco de câncer e de doenças do coração.
• Não controla triglicéridos.



Vantagens de uma Alimentação Vegetariana
• Não contém colesterol.
• Rica em fibras.
• Pobre em gorduras.
• Moderada em calorias.
• Rica em fitonutrientes.

Como Libertar-se do Vício
• Substitua os seus vícios habituais por outros.
• Se falhar, não desista.
• Procure a ajuda da sua família e de bons amigos.
• Consulte o seu médico para mais informações.

ABSTINÊNCIA

Benefícios Físicos
• Fortalece o sistema imunológico.
• Ajuda a controlar a pressão arterial.
• Ajuda a controlar o peso corporal.
• Melhora a circulação.
• Previene osteoporose.



DEFRUTE DE UMA MASSAGEM RELAXANTE

VEJA SUA IDADE BIOLÓGICA

Aula prática de culinária saudável na comunidade do Córrego Grande



IV Congresso Vegetariano Brasileiro- UFPR, 2013





www.vidanatural.org.br



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?



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



QUALIDADE DE VIDA-NETI

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



Culinária Saudável



Site do Projeto: saudecomunidade.wix.com/ufsc



QUEM SOMOS

8 REMÉDIOS NATURAIS

RECEITAS NATURAIS

TERAPIAS NATURAIS

LIVROS

TEXTOS

VÍDEOS

Crie um site no Wix



VIDA SAUDÁVEL

Proponha uma nova forma de viver...

Garanta sua saúde e bem-estar preservando a natureza e adquirindo hábitos cotidianos simples e saudáveis.

Alimente-se bem...Durma tranquilamente... Exercite-se de forma prazerosa...

Respire devagar um ar mais puro... Beba muita água...Fortaleça a auto-estima e a espiritualidade

Aproprie-se da luz solar...Usufrua o que a natureza tem de melhor!

Saúde se *Escreve* com pH?



Confira abaixo textos sobre a importância da alimentação equilibrada e da ingestão de água de boa qualidade para a manutenção do pH do sangue, para o equilíbrio do organismo, para a prevenção de doenças e promoção de saúde.



Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>