



para dH2O dores e mediadores ciganos locais

- Módulo 3: Saúde Física
Capítulo 1: Conceitos de saúde física

SUMÁRIO:

Explorar o conceito e as definições de saúde física. Sinopse: Vários aspetos da saúde física. Componentes da aptidão física relacionados com a saúde. Relações entre saúde física e bem-estar mental.



Co-funded by
the European Union



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

VISÃO GERAL do Módulo III: Saúde



- **Capítulo 1: Conceitos de saúde física**

Explorar o conceito e as definições de saúde física. Vários aspetos da saúde física. Componentes da aptidão física relacionados com a saúde. Relações entre saúde física e bem-estar mental.

- **Capítulo 2: Condições físicas crónicas e doenças**

Definição de condições físicas crónicas e doenças. Tipos gerais de condições físicas crónicas. Prevenção de doenças. Controlo de doenças e condições físicas crónicas

- **Capítulo 3: Deficiências físicas e desafios para a inclusão**

Definição de deficiência. Tipos de deficiências físicas. Desafios para a inclusão de pessoas com deficiência física. Modelo Social e Médico da deficiência. Direitos das pessoas com deficiência

- **Capítulo 4: Saúde sexual e reprodutiva**

Conceitos e definições. Direitos sexuais e reprodutivos. Acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva. Acesso à contraceção e ao aborto. Educação em saúde sexual e reprodutiva.



Co-funded by
the European Union

EM ACOMPANHAMENTOS



MÓDULO III

Capítulo 1: Conceitos de saúde física



Co-funded by
the European Union

Definição de Saúde Física

- A saúde física é o funcionamento dos nossos órgãos e sistemas corporais. A versão da saúde física de cada pessoa é diferente.

Alguém pode alcançar a sua própria definição de saúde física, apesar de uma doença, uma deficiência ou a sua idade.



O que é a Saúde Física?



- **Saúde cardiovascular:** Trata-se de ter um coração saudável e circulação sanguínea. Isto ajuda o seu corpo a obter oxigénio e nutrientes durante as atividades físicas.
- **Força e Resistência Muscular:** Isto é sobre o quão fortes e duradouros são os seus músculos. Ele ajuda você a fazer coisas que precisam de energia e resistência.
- **Flexibilidade:** Isto significa quão bem as suas articulações e músculos se podem mover. Ser flexível reduz o risco de lesões e ajuda-o a mover-se confortavelmente.
- **Composição Corporal:** Este é o equilíbrio entre os músculos, ossos, órgãos e a quantidade de gordura no seu corpo. Um equilíbrio saudável reduz o risco de doenças.



Saúde Física:

Vídeo
educativo



- https://www.youtube.com/watch?v=Srvnee0ha3g&ab_channel=Aetna



Co-funded by
the European Union

Aspetos de Saúde Física

A saúde física envolve muitos aspetos da vida, tais como:

- dormir bem
- comer bem
- ser fisicamente ativo
- ter uma boa higiene
- obtendo relaxamento suficiente.



A Importância da Saúde Física



Manter-se saudável é uma parte fundamental da nossa vida. É importante manter-se saudável porque irá libertá-lo de problemas de saúde mais tarde. Manter-nos saudáveis também nos ajudará a nos manter livres de doenças crônicas, como doenças cardíacas e câncer. A saúde física afeta o tempo que vivemos, o quanto enérgicos nos sentimos e até mesmo o nosso humor. É como a fundação de uma casa forte, sem ela, tudo o resto é instável.

A Saúde Física é ligação a Tudo

Vídeo educativo



- <https://www.youtube.com/watch?v=XQkYIpCmTDw>
[com/watch?v=laSpas9hWNQ](https://www.youtube.com/watch?v=laSpas9hWNQ)



Componentes da aptidão física relacionados com a saúde

Os componentes da aptidão relacionada com a saúde incluem:

- Composição Corporal
- Aptidão Muscular
- Resistência Cardiorrespiratória
- Flexibilidade
- Equilíbrio
- Coordenação
- Alimentação
- Agilidade.



Co-funded by
the European Union



Relações entre saúde física e bem-estar mental

Atividade Física e Humor:

A atividade física regular melhora o humor, liberando endorfinas, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão.

Exercício e Saúde Mental:

O exercício é essencial para a saúde física e mental, melhorando o bem-estar geral.

Dieta e Emoções:

Uma dieta equilibrada apoia a função cognitiva e a estabilidade emocional.

Bem-estar holístico:

Abordar a saúde física e o bem-estar mental leva a uma maior qualidade de vida e a uma existência mais gratificante.



Co-funded by
the European Union

O Impacto da Saúde Física na Vida Diária

Atividades do dia-a-dia:

A saúde física influencia as tarefas diárias, como afazeres, recados e trabalho.

Produtividade no Trabalho:

Uma boa saúde física leva a uma melhoria do foco e da produtividade no trabalho.

Atividades Recreativas:

Eles aumentam o prazer de hobbies e esportes.

Independência:

Manter a saúde física é essencial para a independência e o autocuidado.





Manter a saúde física

Exercite-se regularmente:

Visar 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa por semana. Inclua exercícios de musculação pelo menos dois dias por semana.

Dieta Equilibrada:

Coma uma variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Controle o tamanho das porções e limite alimentos processados e bebidas açucaradas.

Durma o suficiente:

Visar 7-9 horas de sono de qualidade por noite.

Gestão do Stress:

Pratique técnicas de relaxamento como meditação e respiração profunda. Envolver-se em hobbies e atividades que reduzem o stress.



Co-funded by
the European Union



Benefícios de uma abordagem holística

Bem-estar holístico:

O bem-estar holístico combina saúde física e bem-estar mental. Prioriza a saúde geral e a felicidade.

Qualidade de Vida:

Esta abordagem leva a uma melhor qualidade de vida e estabilidade emocional. Não se trata apenas de viver mais, mas de viver melhor.

Estilo de vida equilibrado:

Incentiva o equilíbrio entre as práticas de saúde física e mental, cruciais para o bem-estar.

Resiliência:

Uma abordagem holística constrói resiliência, ajudando os indivíduos a lidar com os desafios da vida.



Co-funded by
the European Union

O papel da nutrição

Importância da dieta equilibrada:

A nutrição é crucial para a saúde física. Uma dieta equilibrada fornece nutrientes essenciais para a energia e o bem-estar geral.

Energia e Imunidade:

Uma nutrição adequada aumenta os níveis de energia e fortalece o sistema imunitário, aumentando a capacidade do corpo para afastar doenças.

Impacto no bem-estar:

A nutrição afeta o bem-estar físico e mental, contribuindo para um melhor humor e função cognitiva.



Exercício e Saúde Mental

- **Exercício e humor:**

A atividade física impacta significativamente o nosso humor. Desencadeia a libertação de endorfinas que aumentam o humor, reduzindo o stress e a ansiedade.

- **Benefícios cognitivos:**

O exercício não só melhora o humor, mas também melhora a função cognitiva, levando a um melhor foco, criatividade e resolução de problemas. Incorporando

- **Exercício:**

Inclui atividades físicas simples nas rotinas diárias, como caminhadas curtas ou alongamentos rápidos.



Sono e Saúde Física

Importância do sono:

Um sono de qualidade é crucial para a saúde física. É durante o sono que o seu corpo repara e rejuvenesce.

Recuperação e crescimento:

O sono profundo é essencial para a reparação dos tecidos, restauração de energia e recuperação muscular.

Função imunitária:

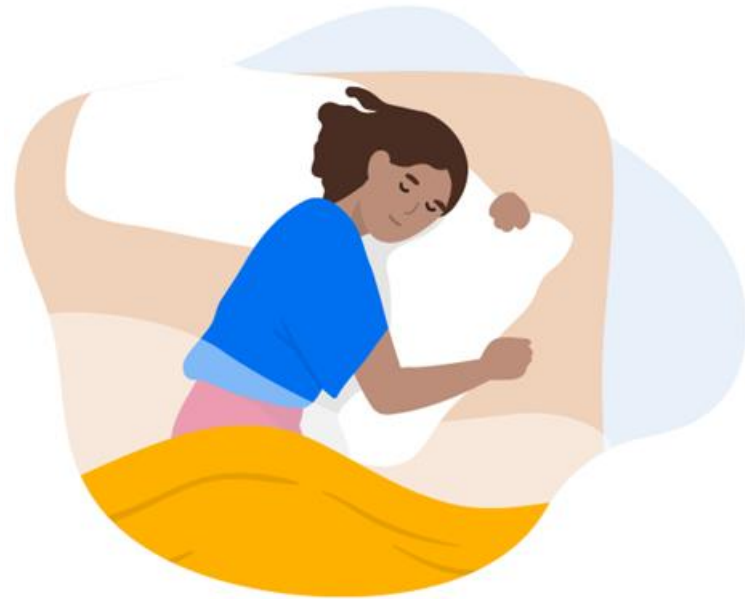
O sono reforça o sistema imunitário, ajudando o organismo a defender-se contra doenças.

Capacidades Cognitivas:

Um sono de qualidade melhora a memória, a resolução de problemas e a concentração.

Recomendações:

Visar 7-9 horas de sono por noite e estabelecer um horário de sono consistente.



Deteção precoce e prevenção de doenças



É essencial submeter-se a:

- exames regulares de saúde física,
- vacinação, e
- rastreios periódicos.

A deteção precoce de condições físicas e doenças é fundamental para manter uma boa saúde física e prevenir a progressão de doenças.

Construindo um ambiente de apoio

Questões de suporte:

Um ambiente social favorável é crucial para a saúde física. Proporciona conforto emocional e um sentimento de pertença.

Procure apoio:

O apoio dos amigos, da família e da comunidade é essencial. É um sinal de força, não de fraqueza.

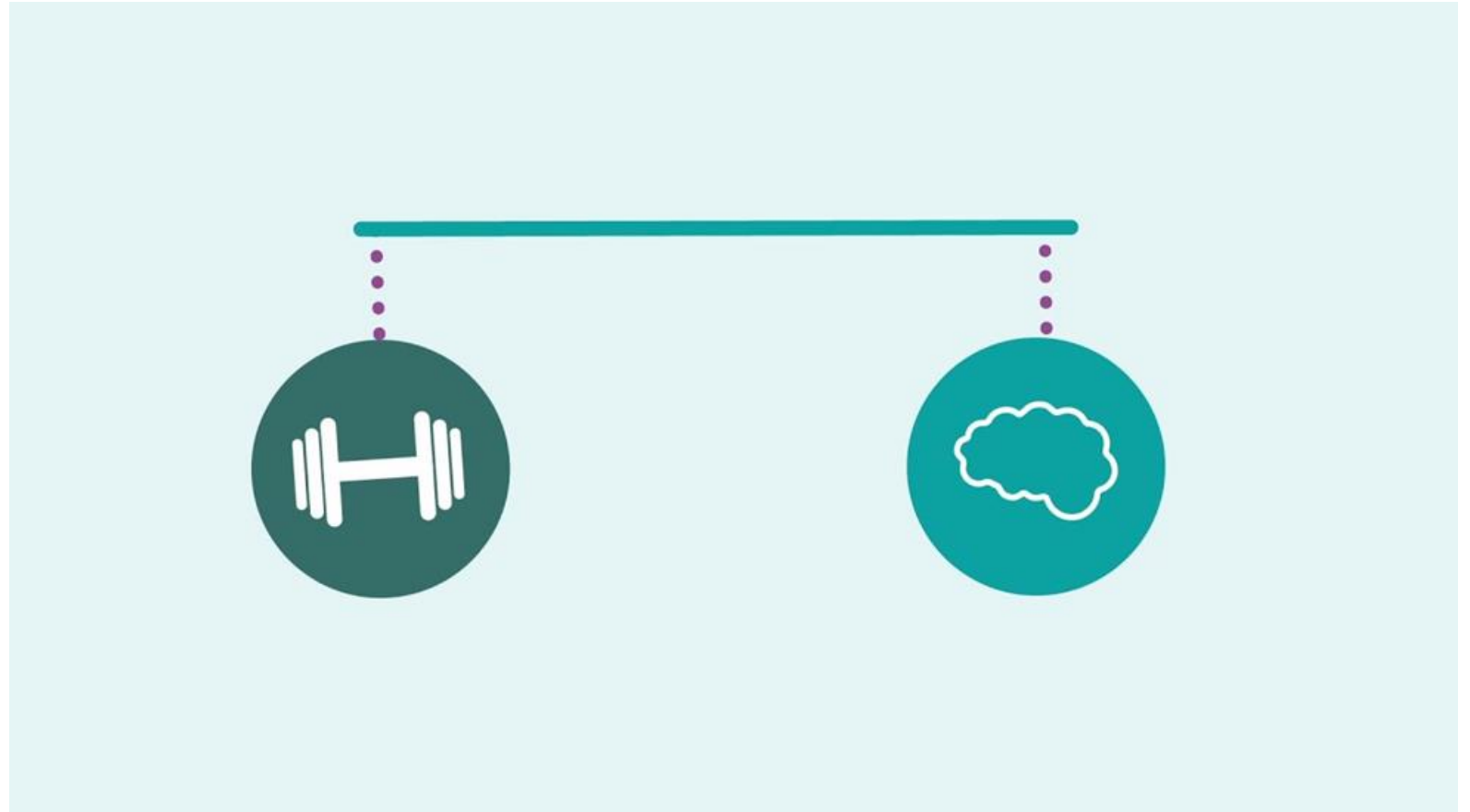
Reduzir o estigma:

Enfatizar a importância de reduzir o estigma em torno das preocupações com a saúde para promover uma comunicação aberta e uma intervenção precoce.



Saúde Física e Estilo de Vida Saudável:

Vídeo educativo





Módulo 3: Saúde Física

Capítulo 1: Conceitos de saúde física

CONCLUSÕES

A saúde física é um elemento essencial do nosso bem-estar. A prevenção de doenças e estilos de vida saudáveis podem melhorar a saúde física e proporcionar uma maior qualidade de vida. As relações de saúde, o ambiente e as comunidades são importantes para a saúde física. A saúde física está fortemente ligada à saúde mental, impactando a saúde geral e o bem-estar.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



HELP TO OPPORTUNITIES - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

