



para dH2O dores e mediadores ciganos locais

- Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável
- Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável

SUMÁRIO:

Conceito e definições de estilo de vida saudável.
Do que se trata?
Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.



Co-funded by
the European Union

VISÃO GERAL do Módulo V:

Estilo de



HEALTHY LIFESTYLE

Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável

Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.

Capítulo 2: Regime alimentar saudável

O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.

Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável

Cuidar da saúde física e mental através do exercício. Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrando as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.

Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico

Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como uma habilidade aprendível.

EM ACOMPANHAMENTOS



MÓDULO V

Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável



Co-funded by
the European Union



Introdução: explorar o conceito de estilo de vida saudável e os seus pilares fundamentais

- Um estilo de vida saudável engloba comportamentos e escolhas que promovem o bem-estar geral e reduzem o risco de doenças. Importância: É crucial destacar a importância da adoção de um estilo de vida saudável para a saúde e felicidade a longo prazo.



Do que se trata?



Foco principal:

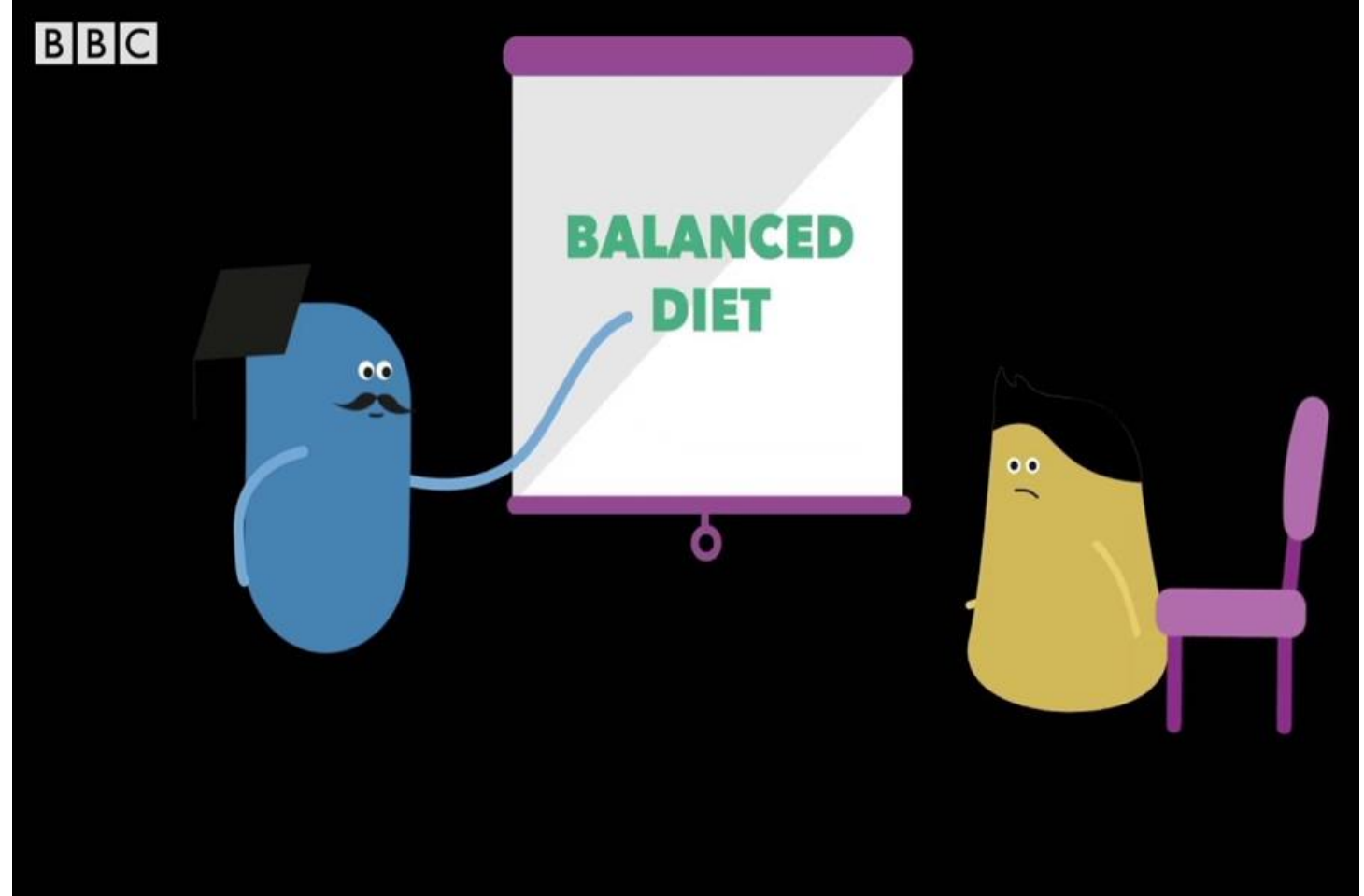
- Viver bem e prosperar. Envolve escolhas conscientes na vida diária. Abordagem deliberada da alimentação, atividades físicas e hábitos. Garante não apenas a existência, mas uma vida próspera.

Contribui para o bem-estar geral e para o pleno gozo da vida.



O que é um
estilo de vida
saudável?

Vídeo educativo



- <https://www.youtube.com/watch?v=zL2M67jbCzi>



Co-funded by
the European Union

Conceitos e Definições

Um estilo de vida saudável definido

- **Um modo de vida holístico**

Prioriza escolhas para o bem-estar físico, mental e emocional

Abordagem abrangente da saúde geral e vitalidade

Explicação:

- **Estilo de Vida Saudável envolve escolhas proativas, não apenas evitar doenças**

Enfatiza a atividade física regular e uma dieta equilibrada

Concentra-se na gestão do stress e sono suficiente

Defensores de evitar hábitos nocivos (por exemplo, tabagismo, álcool em excesso)

Reconhece a interconexão do bem-estar físico, mental e emocional

Destaca a importância da clareza mental, do equilíbrio emocional e das interações sociais positivas





Os seis pilares fundamentais

Estes pilares constituem a base para uma abordagem holística e completa da saúde.

Pilar 1: Nutrição - Apostar numa dieta equilibrada que forneça nutrientes essenciais para as funções corporais ideais.

Pilar 2: Atividade Física - Incorporar exercício regular para manter a forma física e o bem-estar geral.

Pilar 3: Sono e Descanso - Priorizando sono de qualidade e relaxamento para recuperação e rejuvenescimento.

Pilar 4: Saúde Mental - Cultivar o bem-estar emocional, a gestão do stress e a resiliência psicológica.

Pilar 5: Hidratação - Garantir a ingestão adequada de água para as funções corporais e saúde geral.

Pilar 6: Conexão Social - Construir e manter relacionamentos significativos para apoio social e saúde emocional.





Pilar 1 - Nutrição

Importância da dieta equilibrada:

- Vital para uma saúde
Fornece nutrientes essenciais.

Impacto nutricional:

- Suporta o crescimento, controle de
Previne doenças crónicas.
- Melhora a função mental.

Exemplos de alimentos nutritivos:

- Frutas, vegetais: Ricos em n
- Proteínas magras: Reparação muscular e
- Cereais integrais: Energia su
- Laticínios ou alternativas: Saúde
- Gorduras saudáveis: Saúde do coração.

Pilar 2 - Atividade Física (I)

Importância da Atividade Física Regular:

- Aumenta a saúde geral.
Reduz o risco de doenças crónicas.
Aumenta a energia e a produtividade.
Melhora o humor e a clareza mental.



Pilar 2 - Atividade Física (II)

Benefícios do exercício para a saúde física e mental:

Saúde Física:

- Fortalece músculos e ossos.
Aumenta a aptidão cardiovascular.
Ajuda no controlo de peso.
- Melhora a flexibilidade e o equilíbrio.

Saúde mental:

- Reduz o stress e a ansiedade.
Eleva o humor através de endorfinas.
Melhora a função cognitiva.
Melhora a qualidade do sono.



Pilar 3 - Sono

Sono adequado

Vital para a saúde geral, permitindo descanso e rejuvenescimento.

Padrões de sono

- A regularidade melhora o humor, a função cognitiva e a energia.

A Qualidade Importa

- O sono profundo e reparador é crucial para o bem-estar físico e mental.

Dicas para dormir melhor

- Criar um ambiente de sono confortável.
Limitar o tempo de tela antes de dormir.
Praticar técnicas de relaxamento.
Observar a ingestão de cafeína.
Manter-se fisicamente ativo.
Consultar um profissional para problemas de sono persistentes.



TIPS FOR HEALTHY SLEEP

✗ NO



HEAVY FOOD



BLUE LIGHT



ALCOHOL, SMOKING



CAFFEINE



HARD TRAINING



STRESS



✓ YES



GET UP AT THE SAME TIME



EVENING WALKS



COMFORTABLE BED



COOL AND DARK ROOM



BEDTIME ROUTINE



RELAXING BATH

Pilar 4 - Gestão do Stress

Impacto do stresse na saúde:

- O stress crónico prejudica a saúde física e mental.

Está ligado a doenças cardíacas, imunidade enfraquecida e problemas de saúde mental.

Problemas de sono, peso e digestão geralmente decorrem de alto estresse.

Estratégias para gerir o stress:

- Exercícios, atenção plena e uma dieta equilibrada combatem o estresse.

O sono adequado (7-9 horas) ajuda na recuperação do stress.

Uma gestão eficaz do tempo e metas realistas evitam o stress avassalador.

Conexão Stress-Saúde:

- Doenças cardiovasculares, fraqueza imunológica, saúde mental, problemas gastrointestinais e problemas de peso podem ser exacerbados pelo estresse.



STRESS SYMPTOMS



STRESS MANAGEMENT



Pilar 5 - Hidratação

Importância de se manter hidratado:

- Vital para o bem-estar geral e saúde. Essencial para a digestão, regulação da temperatura, saúde das articulações, transporte de nutrientes e hidratação da pele.

Diretrizes de hidratação:

- Apontando para 8-10 copos (cerca de 2-2,5 litros) de água diariamente.

Ajustando com base na atividade, clima e necessidades individuais.

Monitorização da cor da urina para estado de hidratação. Inclua alimentos hidratantes na sua dieta.

Evitar o excesso de cafeína e álcool.

Estar atento durante a atividade física e o tempo quente.

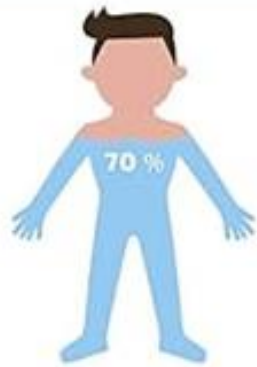


DRINK HEALTHY WATER

lifestyle Healthcare



OUR BODY IS 70 % WATER



70 %
WATER

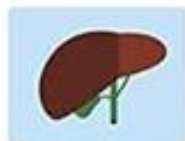
8 GLASSES PER DAY



WATER 83%



WATER 80%



WATER 86%



WATER 75%



WATER 79%



WATER 22%



WATER 64%



WATER 75%



WATER 83%



WATER 94%
LYMPH

BENEFIT OF DRINKING WATER



lifestyle
Healthcare



BETTER
PRODUCTIVITY
AT WORK



LUBRICATES
OF EYES



LUBRICATES
THE JOINT



MUSCLE



BREATHING



GOOD SKIN



HELP



HELP

Not drink



Pilar 6 - Saúde mental

Realçar o bem-estar mental:

Sublinhar a importância da saúde mental num estilo de vida saudável.

Estratégias para uma boa saúde mental:

Explorar abordagens práticas para manter o bem-estar mental, incluindo a gestão do stress e o reforço da resiliência.

Conexão Mental-Física:

Compreender como a saúde mental e física estão interligadas para um bem-estar holístico.



Equilibrar os pilares

Bem-estar interligado:

- Os seis pilares fundamentais (saúde física, bem-estar mental, conexões sociais, carreira, crescimento pessoal e propósito) estão interligados e influenciam uns aos outros.

Harmonia e Equilíbrio:

- É essencial manter um equilíbrio entre estes pilares. Negligenciar um pode perturbar o bem-estar geral, levando ao stress.

Bem-estar holístico:

- Lutar pela harmonia nessas áreas promove resiliência e adaptabilidade, promove o autocuidado e garante um estilo de vida satisfatório e equilibrado.





Benefícios de um estilo de vida saudável



- **Longevidade:** Acrescenta anos à vida.
- **Menor risco de doença:** Reduz os riscos de doenças cardíacas, diabetes e câncer em até 50%.
- **Saúde mental:** Reduz as taxas de depressão e ansiedade.
- **Produtividade:** Aumenta a eficiência, menos dias de baixa.
- **Poupança Económica:** Reduz as despesas médicas, os custos de seguro.
- **Qualidade de Vida:** Aumenta os níveis de energia, fitness e atividade.
- **Controlo de peso:** Apoia o peso saudável.
- **Bem-estar social:** Melhora a vida social e as relações.
- **Saúde Preventiva:** Reduz as intervenções médicas.
- **Inspiração:** Dá um exemplo positivo para os outros.
- **Impacto Ambiental:** Promove escolhas ecológicas.



Co-funded by
the European Union



Nutrição para uma Vida Saudável

Vídeo educativo



- https://www.youtube.com/watch?v=0aNNYEUARAk&ab_channel=CambriaJoy



Co-funded by
the European Union



Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável

Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável

CONCLUSÕES

A importância de um estilo de vida saudável, abrangendo exercício, nutrição, sono e bem-estar mental são cruciais.

Este estilo de vida está intimamente ligado ao aumento da longevidade e à redução dos riscos de doenças crónicas.

Priorizar a saúde melhora a qualidade de vida e reduz as complicações de saúde.



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



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

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

