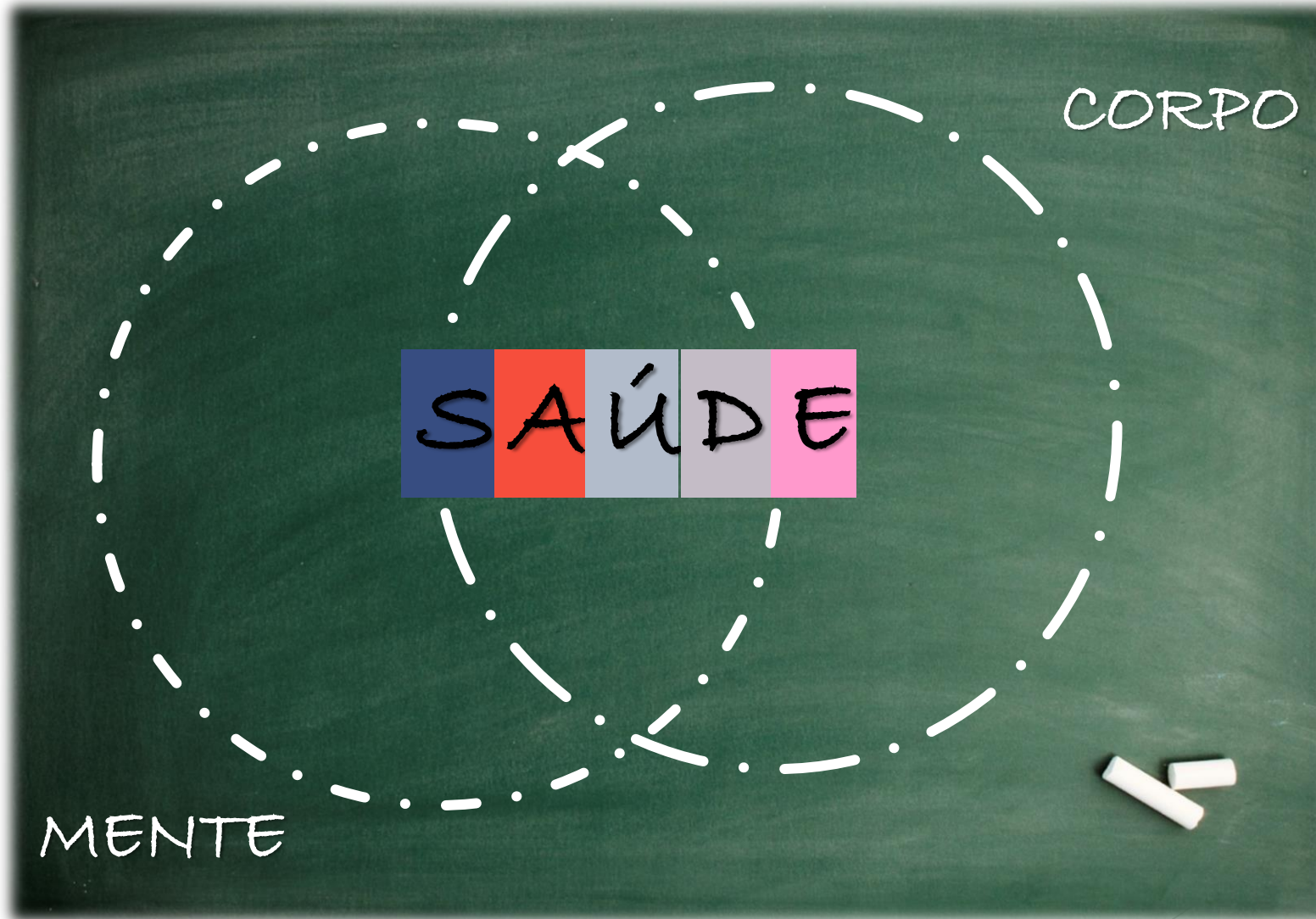


MENTE SÃ



CORPO SÃO

Relação Corpo - Mente



Adquirir hábitos e rotinas!



Exercício físico

▶ Vantagens

Reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares



Reduz o risco de hipertensão



Controlo do peso corporal



Reduz o aparecimento de diabetes mellitus tipo II



Exercício físico



▶ Vantagens

Melhora o padrão de sono



Reduz a ansiedade e depressão



Aumenta auto estima



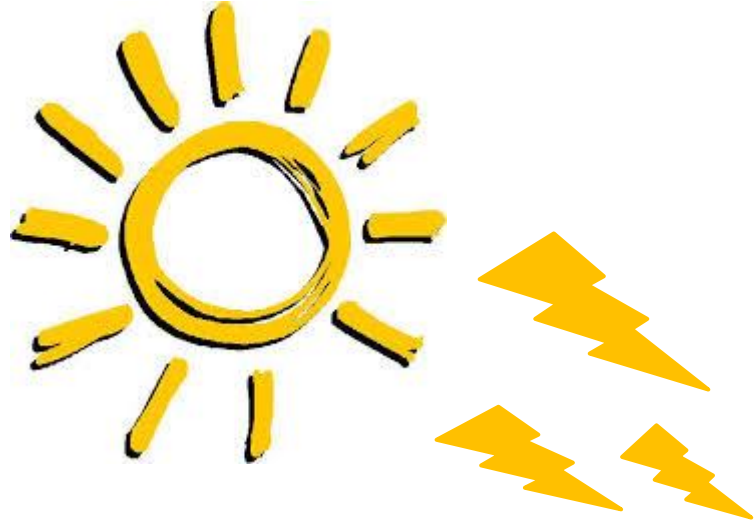
Promove o bem-estar psicológico



Forma de distração face aos problemas do quotidiano



Malefícios do sol



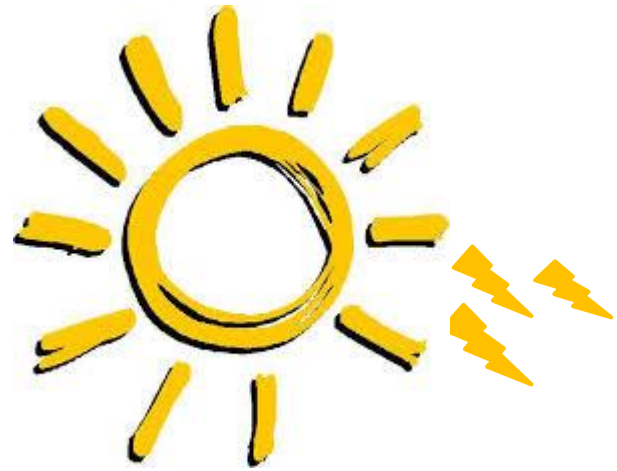
Queimaduras solares

Desidratação

Cancro da pele

Cataratas

Malefícios do sol



Evitar a exposição solar nas horas de maior calor (entre as 11h e as 17h)


Sempre que andar ao ar livre, usar roupas de cor clara e algodão e que evitem a exposição da pele ao sol

Usar chapéu, de preferência de abas largas

Aumentar a ingestão hídrica

Uso de protetor solar (se possível)

Ingestão Hídrica

A photograph showing water being poured from a glass pitcher into a glass containing ice cubes. The scene is set against a blue background with a subtle pattern of small, light blue lines. The text 'ÁGUA = VIDA' is overlaid in the center of the image.

ÁGUA = VIDA

Ingestão Hídrica

Exemplos de
percentagem
de água nos
nossos órgãos



Cérebro
75%



Fígado
68%



Pele
72%



Rins
83%



Coração
79%



Baço
76%



Pulmões
79%



Sangue
83%

VAMOS
DESIDRATANDO
LENTAMENTE
AO LONGO
DA VIDA.



80%



70%



60%



50%

Ingestão Hídrica

PROMOVE

Eliminação de resíduos desnecessários

Regulação da temperatura corporal

Desempenho físico

Ótimo funcionamento cognitivo

Prevenção da obstipação

Hidratação e elasticidade da pele

Bom estado de humor

DIMINUI

Risco de urolitíase (pedra nos rins)

A NÃO INGESTÃO HÍDRICA...

Difícil regulação da temperatura corporal

Dificulta o funcionamento dos órgãos

Cansaço

O sal

Funções do sal (em doses adequadas)

Estimula a produção de substâncias envolvidas no processo de digestão

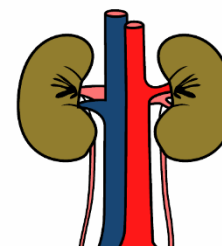
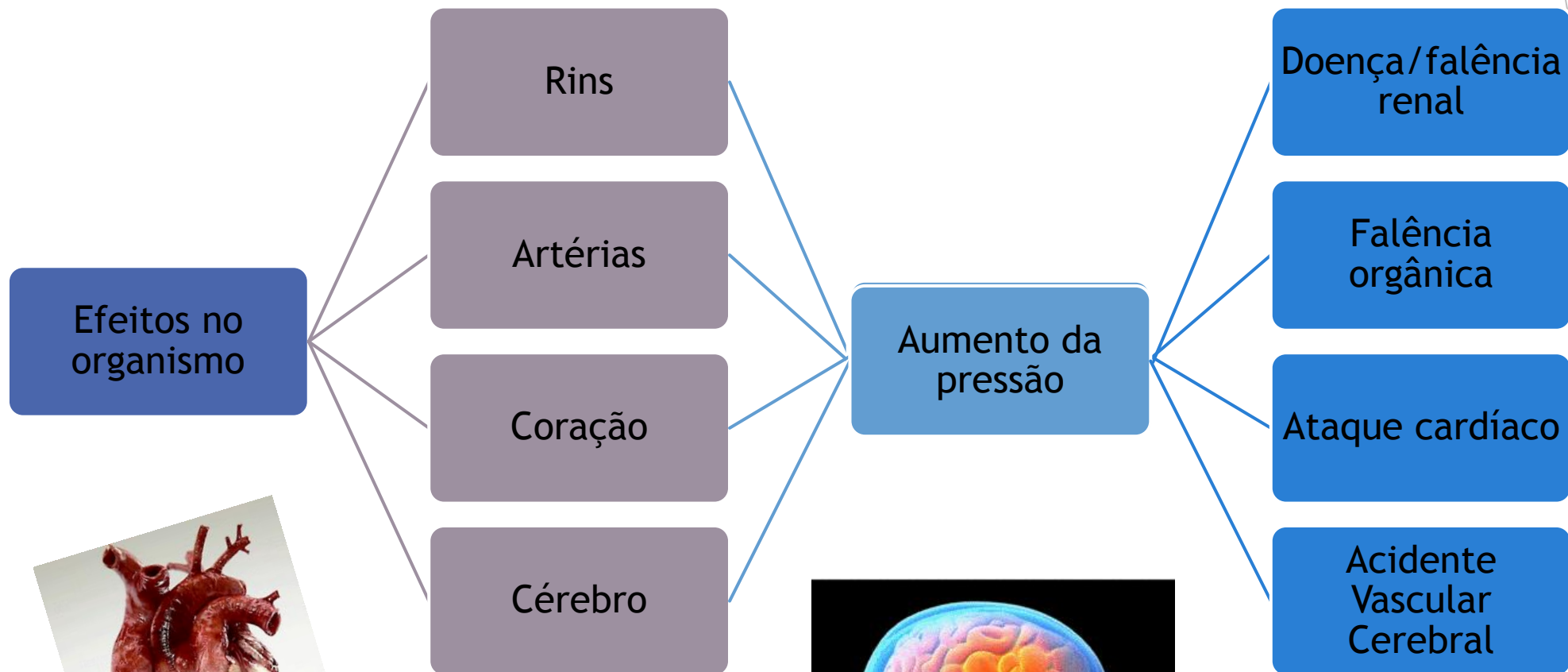
Controlar o equilíbrio da água

Contribuir para a transmissão de impulsos nervosos

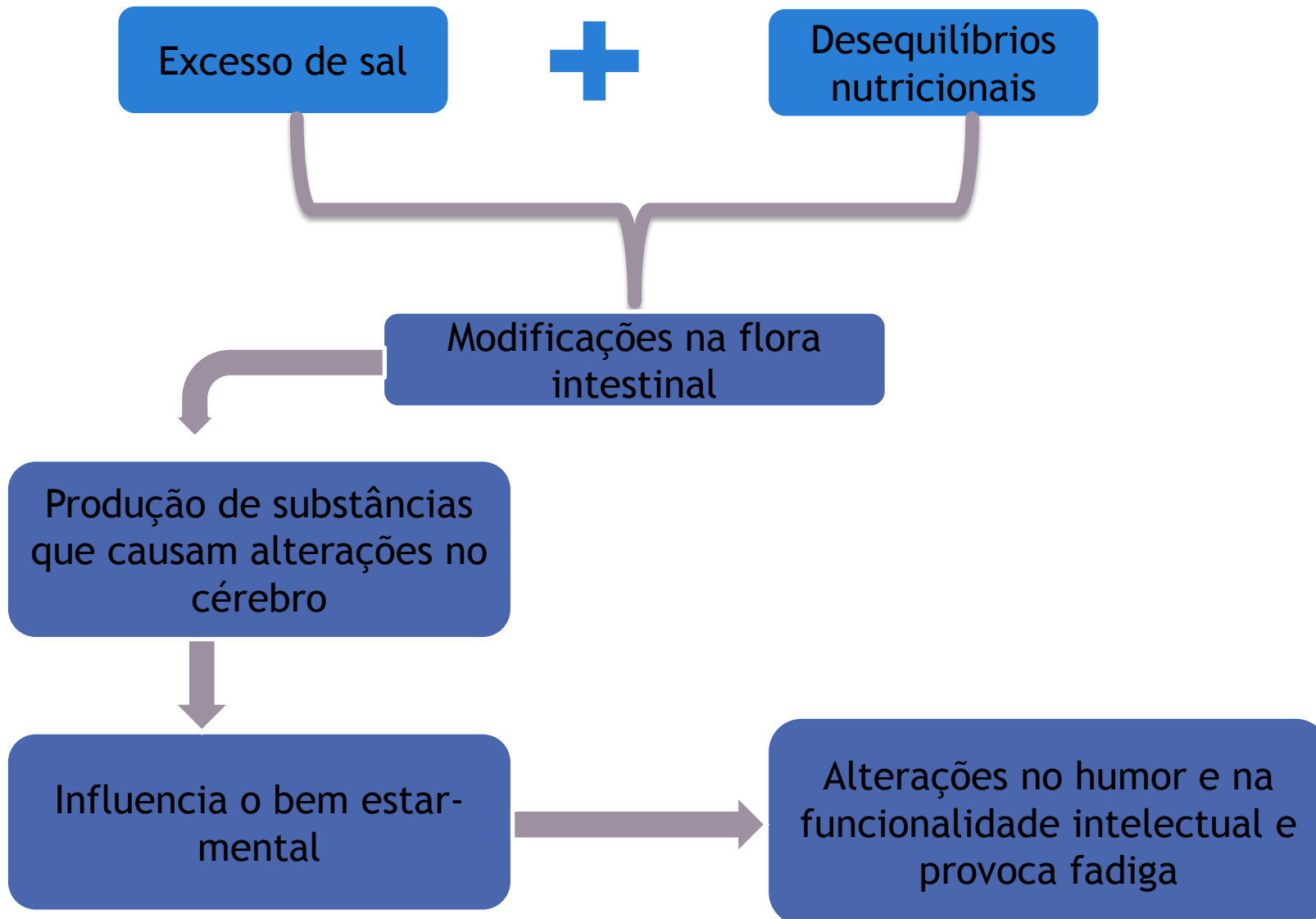
Regula a pressão arterial



Excesso de sal



O sal e a saúde mental



Excesso de cafeína

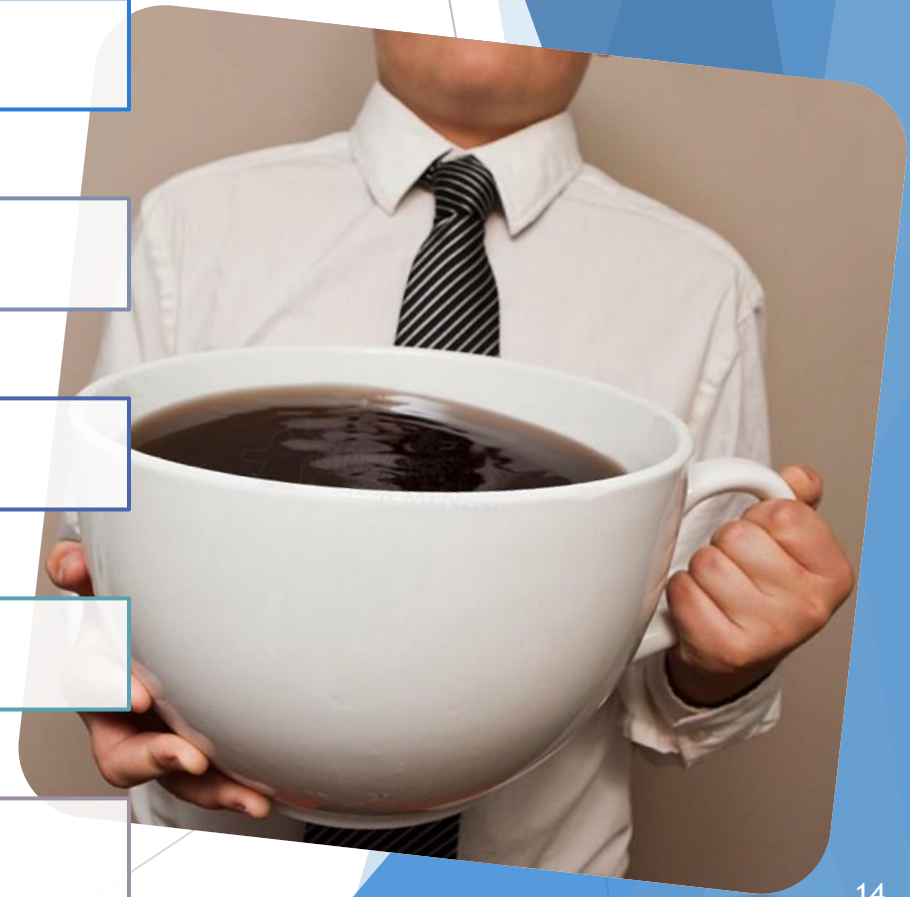
Aumento da frequência cardíaca

Palpitações

Nervosismo/inquietação

Ansiedade

Espasmos musculares



Excesso de cafeína

Pensamento e discurso descoordenado

Distúrbios gastrointestinais

Úlceras no estômago

Desidratação

Insónias

Excesso de cafeína

Aumento da pressão sanguínea

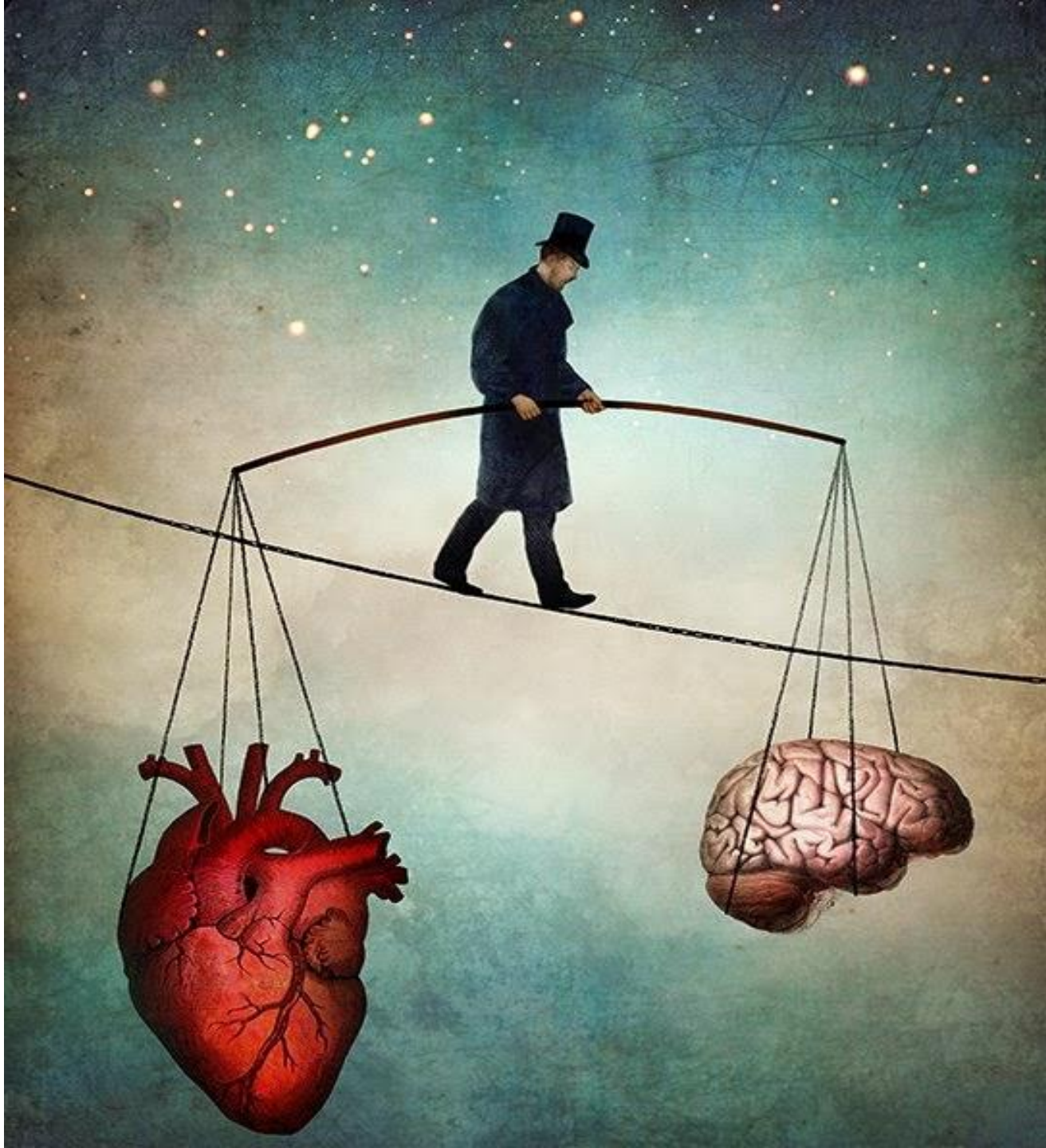
Efeito diurético

Paragem cardio respiratória

Coma

Morte

Conclusão



MENTE SÃ



CORPO SÃO

Obrigada pela vossa atenção!

Bibliografia

- DGS. (2014). *Hidratação adequada em meio escolar*. Obtido em Maio de 2017, de Alimentação saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/recurso/?search=hidrata%C3%A7%C3%A3o&document=0&origin=0&y=0>
- DGS. (2016). *Saúde ambiental - Calor » Verão em segurança » Proteja-se do sol*. Obtido em Maio de 2017, de Direção- Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/saude-ambiental-calor/verao-em-seguranca/proteja-se-do-sol.aspx>
- DGS. (s.d.). *Desidratação*. Obtido em Maio de 2017, de Plataforma contra a obesidade: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Projectos%20ARS/Madeira/Folheto_Desidratacao.pdf
- DGS. (s.d.). *Vantagens da Atividade Física*. Obtido em Maio de 2017, de Plataforma contra a obesidade: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=1356&menuid=486&exmenuid=113>
- Rodrigues, M., Pereira, A., & Barroso, T. (2005). *Educação para a Saúde: Formação Pedagógica de Educadores de Saúde*. Formasau.
- Sportive, F. I. (1997). *O exercício físico: um fator importante para a saúde*. Obtido em Maio de 2017, de Scientific Electronic Library Online: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921997000300007>
- WHO. (2017). *About WHO: Constitution of WHO - principles*. Obtido em Maio de 2017, de World Health Organization: <http://www.who.int/about/mission/en/>