

Comportamentos saudáveis

# NA FAMÍLIA



Maringá  
2023



## **Comportamentos Saudáveis na Família**

Adriana B Gonçalves Guimarães  
Clarissa Fonseca Vollrath Possmoser  
Giselle Cancine Pupio  
Isabela Ribeiro da Cruz  
Isabele Visconcini  
João Vitor Galbiati Zucco  
Maria Luiza Amaro Camilo  
Sueli Adriana Ferreira Teixeira Artmann  
Edneia Paccola, Profa. Dra.  
Rose Mari Bennemann, Profa. Dra.  
Rute Grossi-Milani, Profa. Dra.

### **Autores**



Maringá  
2023



© By Universidade Cesumar.

Comissão Editorial especial, responsável por esta obra:

Professora Doutora Alice Hirdes, Universidade Luterana do Brasil,  
Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil.

Professora Mestre Graciele Reinert Casadei, Universidade Cesumar e Centro  
Universitário Uningá.

Maringá, Paraná, Brasil.

Professor Doutor Jeferson de Souza Sá, Centro Universitário UniFatecie,  
Paranavaí, Paraná, Brasil.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

G963c      Guimarães, Adriana B Gonçalves et al.  
Comportamentos saudáveis na família. / Adriana B. Gonçalves, Clarissa  
Fonseca Vollrath Possmoser, Giselle Cancine Pupio, Isabela Ribeiro da Cruz,  
Isabele Visconcini, João Vítor Galbiati Zucco et al. – Maringá-PR:  
UNICESUMAR, 2023.  
52 f.; il. ; 30 cm.  
Vários autores  
  
ISBN: 978-85-459-2592-7  
  
1. Alimentação saudável. 2. Qualidade de vida. 3. Meio ambiente. 4. Exercício  
físico. 4. Promoção de saúde. I. Título.

CDD – 610

Comportamentos saudáveis

# NA FAMÍLIA



## SUMÁRIO

1 PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO.....	05
2 ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL.....	09
3 MELHORAR A QUALIDADE DO SONO.....	15
4 UTILIZAR CUIDADOS INTEGRATIVOS.....	21
5 FORTALECER A RELAÇÃO FAMILIAR.....	25
6 USAR A TECNOLOGIA DE FORMA CONSCIENTE.....	30
7 CONECTAR-SE COM A NATUREZA.....	36
8 CUIDAR DO MEIO AMBIENTE.....	40
9 CONTROLAR AS FINANÇAS.....	43
REFERÊNCIAS.....	48

# Comportamentos saudáveis

# NA FAMÍLIA



## Bem-vindo (a)

Neste guia serão explorados comportamentos para criar um ambiente familiar saudável e harmonioso. A família é um pilar essencial na vida de todos nós, é por meio dela que aprendemos valores e estabelecemos vínculos emocionais. Ao adotar comportamentos saudáveis, podemos fortalecer ainda mais esses laços e promover o bem-estar de todos os membros da família.

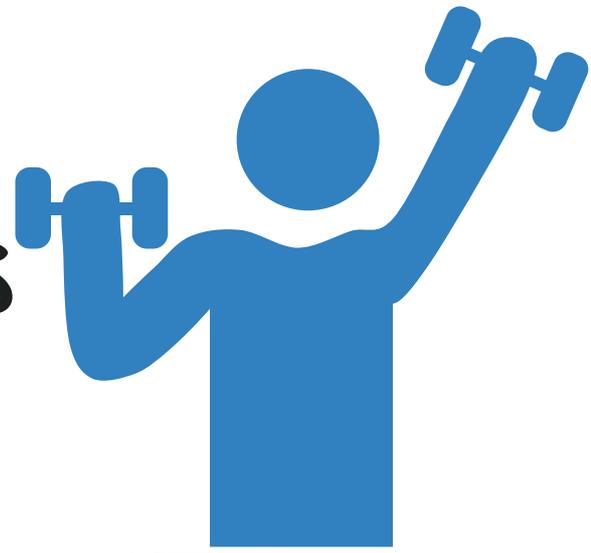
Assim, os/as mestrandos/as da disciplina Estilo de Vida e Saúde da Família, e do Projeto de Extensão Universidade Promotora da Saúde, do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde, em parceria com o Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Tecnologias Limpas, ambos da Universidade Cesumar - UniCesumar, apresentam orientações práticas sobre saúde com enfoque nas dimensões biopsicossocial e ambiental.

O guia aborda temas como a promoção da saúde física e mental, hábitos alimentares saudáveis, atividade física, a necessidade do descanso adequado e até dicas financeiras. Também mostra a importância do diálogo aberto e sincero, a prática da escuta ativa, a valorização da individualidade e o estabelecimento de limites saudáveis.

Sabemos que cada família é única, com suas próprias dinâmicas e desafios. Portanto, o guia oferece sugestões flexíveis e adaptáveis para implementar comportamentos saudáveis, de acordo com cada realidade familiar.

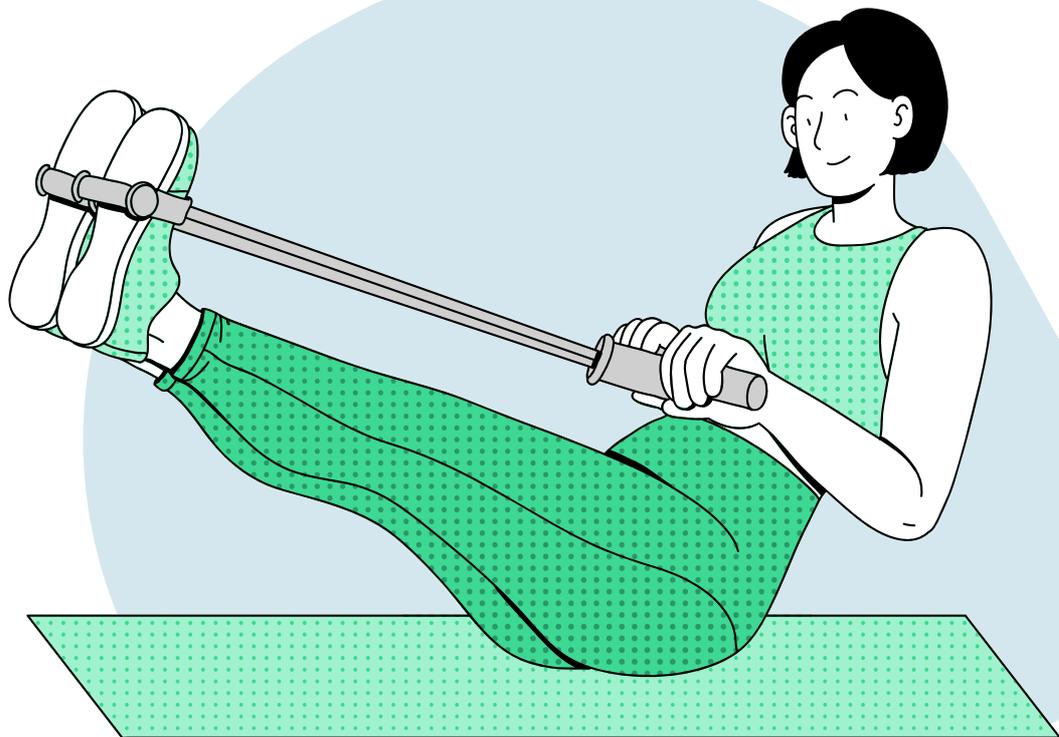
## Então, vamos começar essa jornada rumo a uma vida familiar mais saudável!

# 1. PRATICAR exercícios físicos



O aumento da qualidade de vida está vinculado com diversos comportamentos do cotidiano de uma pessoa, um deles é o nível de atividade física.

A Organização mundial da saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física moderada por semana, ou seja, em média 20 minutos diários (1).



# FORMAS DE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS



Caminhadas leves: é recomendado que o praticante da atividade esteja vestido de forma segura e confortável, com tênis e roupas leves. Se possível, carregue uma garrafinha com água potável para a hidratação durante a caminhada (2).

Exercícios entre a família: é essencial que durante o exercício o indivíduo tenha prazer. Uma das formas de melhorar o nível de satisfação é realizar a atividade ao lado da família. Alguns exemplos: danças, caminhadas ou musculação, utilizando pesos livres, como garrafinhas com água e areia (3).



# A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS



A prática do exercício físico regular é fundamental para a manutenção da saúde, além de contribuir para o aumento da imunidade, proteção contra doenças infecciosas, cardiovasculares e até mesmo mentais. (4)

Todos os indivíduos, nos diferentes ciclos da vida, podem ser beneficiados, ou seja, crianças, adolescentes, gestantes, adultos e idosos. (4)



# BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

- ✓ Fortalece o sistema imunológico;
- ✓ Previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- ✓ Auxilia no controle da pressão alta (hipertensão arterial);
- ✓ Auxilia no controle do peso;
- ✓ Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- ✓ Melhora o desempenho cognitivo;
- ✓ Diminui o estresse e a ansiedade;
- ✓ Melhora a qualidade do sono.
- ✓ Melhora a circulação do sangue;
- ✓ Fortalece ossos e articulações;
- ✓ Aumenta a disposição;
- ✓ Auxilia no controle das taxas de colesterol e diabetes;
- ✓ Melhora a qualidade do sono. (5)



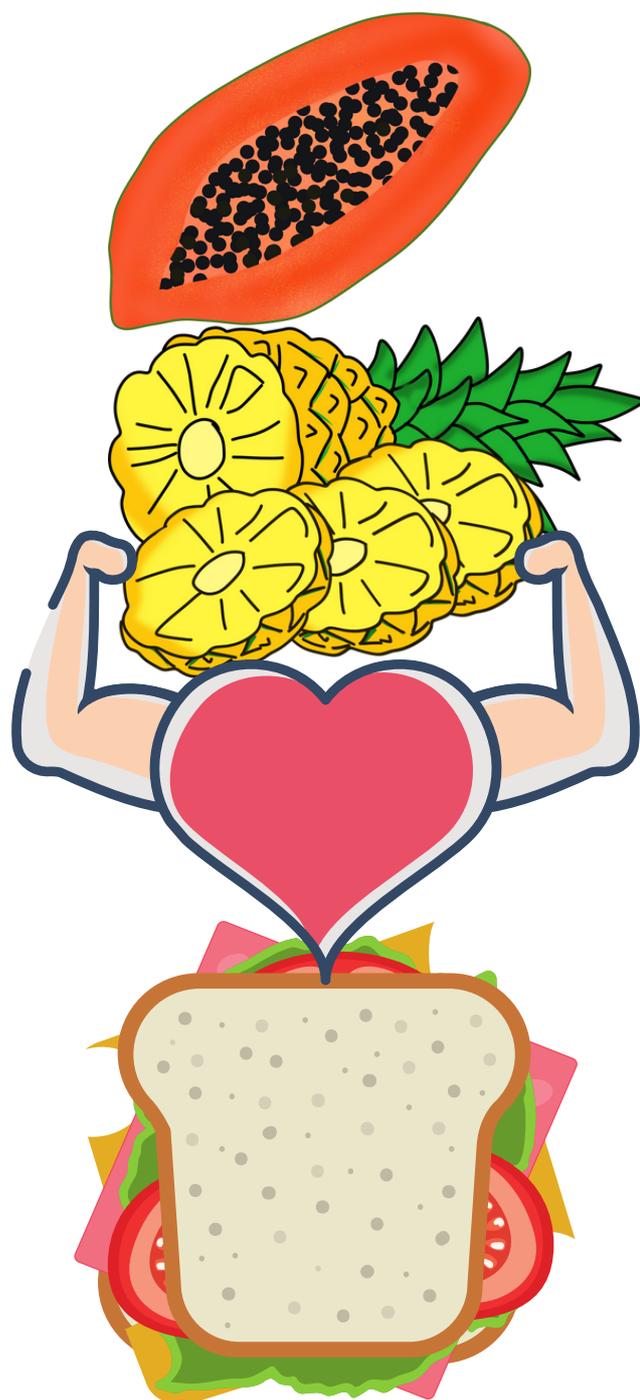
## 2. ALIMENTE-SE DE FORMA Saúdavel

#DESEMBALEMENOS  
#DESCASQUEMAIS

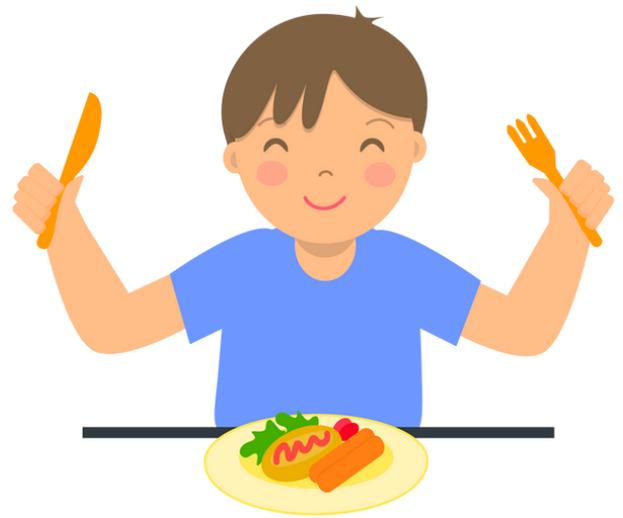
Quanto mais natural for a alimentação, melhor será a disposição física e mental, no dia a dia.(6)

Alimentos industrializados são ricos em aditivos químicos, gorduras e açúcares. (6)

Embora possuam paladar agradável, se consumidos em excesso, podem levar ao impulso de comer mais. (6)



# ALIMENTE-SE DE FORMA Saúdavel



De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, a alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos:

- é acessível e não é cara;
- valoriza variedades;
- é preparada tradicionalmente;
- é harmônica em quantidade e qualidade;
- é naturalmente colorida;
- é segura sanitariamente. (6)



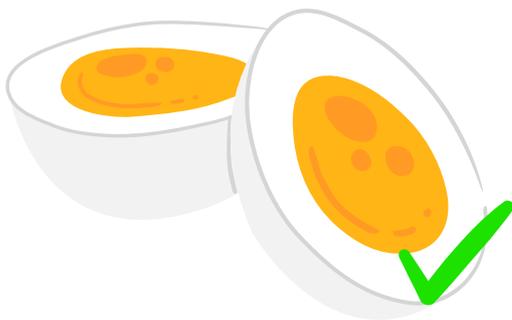
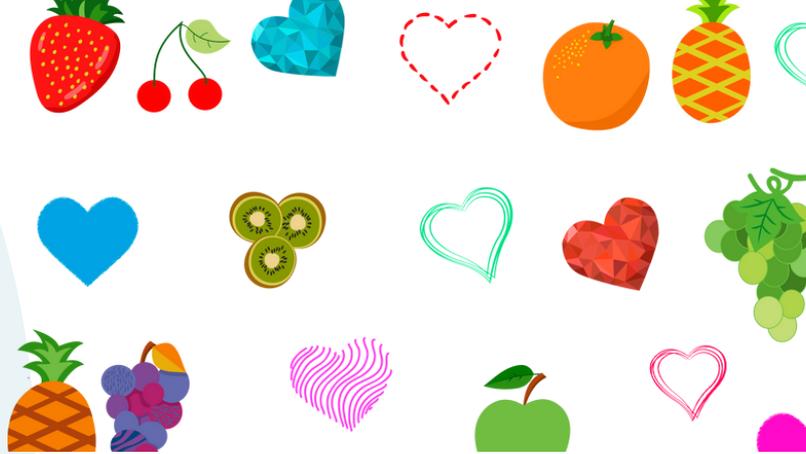
# 10 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO Saúdavel



1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos ou *in natura* minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, à locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. (7)



# PREFIRA ALIMENTOS Saudáveis



Evite consumir alimentos ultraprocessados como biscoitos, torradas industrializadas, refrigerantes, sucos industrializados, embutidos, pizza e *fast food*. Eles estão associados à obesidade, à síndrome metabólica, às doenças inflamatórias e às cáries dentárias. (7)



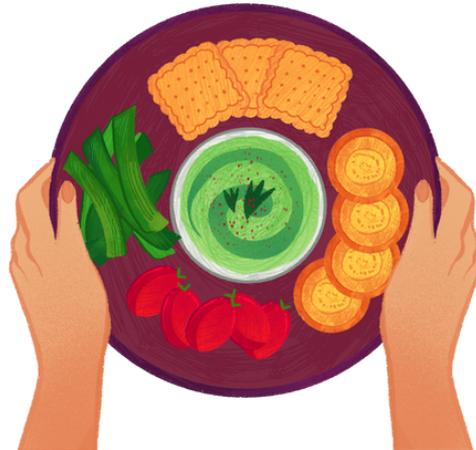
Além de nutricionalmente serem desbalanceados, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir a ingestão de alimentos saudáveis. (8)



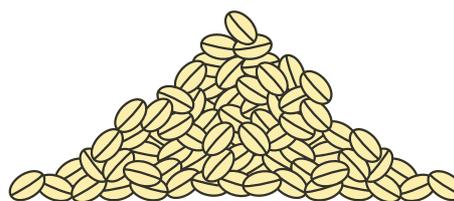
## #SAÚDE

QUE SEU ALIMENTO SEJA SEU REMÉDIO

# ALIMENTOS Saudáveis



A alimentação saudável e a redução do consumo de alimentos processados fornece nutrientes capazes de neutralizar o efeito maléfico dos radicais livres, colaborando para um envelhecimento saudável. (9)



## Confira os benefícios de alguns alimentos

- Tomate, melancia e goiaba: rico em licopenos, que auxiliam na prevenção de vários tipos de câncer;
- Aveia: rica em beta-glucanas, que ajudam a controlar processos inflamatórios responsáveis pelo aumento do estresse oxidativo;
- Açaí: rico em fitoquímicos que têm importante ação antioxidante;
- Gergelim: diminui os danos causados pelos radicais livres;
- Soja: possui isoflavonas que possuem ação anti-inflamatória. (10)

# BEBER ÁGUA É Fundamental!



Beber água é fundamental para a saúde, pois desempenha um papel vital em diversas funções do corpo humano. Aqui estão algumas das razões pelas quais a ingestão adequada de água é essencial:



1. **Hidratação:** a água é essencial para manter o equilíbrio de líquidos no corpo. A desidratação pode levar a uma série de problemas de saúde, desde dores de cabeça e fadiga até problemas mais sérios, como insuficiência renal.(11)
2. **Funções Celulares:** a água é um componente fundamental das células do corpo. Ela é necessária para muitas reações químicas que ocorrem dentro das células e é essencial para o transporte de nutrientes e resíduos dentro e fora das células.(11)
3. **Digestão e Absorção de Nutrientes:** a água ajuda na digestão dos alimentos e na absorção de nutrientes pelo trato gastrointestinal. Também ajuda a prevenir a constipação, pois amolece as fezes.(11)
4. **Desintoxicação:** a água ajuda o corpo a eliminar toxinas e resíduos através dos rins. É importante para a saúde dos rins e do trato urinário.(11)
5. **Saúde Mental:** a desidratação pode afetar o estado de ânimo e a cognição. A falta de água pode levar a problemas de concentração e memória.(11)

**É importante notar que as necessidades de água variam de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como idade, sexo, nível de atividade física, clima e saúde geral. No entanto, uma diretriz geral é beber pelo menos 8 copos de água por dia, o que equivale a cerca de 2 litros. Mas, lembre-se de que muitos alimentos, como frutas e vegetais, também contêm água, o que contribui para a ingestão total.(11)**



# 3. MELHORAR A QUALIDADE do Sono



**O sono é um fator fundamental para a qualidade de vida da família!**

Ele é um estado vital e complexo, caracterizado por processos ativos e organizados, por isso é essencial para a sobrevivência, além de ser considerado uma necessidade biológica crucial para todos os indivíduos por ser um restaurador físico e mental.(12)

Durante nosso dia, realizamos diversas atividades como trabalho, escola e lazer. (12)



**Você sabia que o sono é a forma de devolver ao corpo a energia que foi gasta?**



# TEMPO de Sono



IDADE	TEMPO
Recém-nascido	18 horas
Lactantes	11 horas
Crianças	9-10 horas
Adolescentes	9 horas
Adultos	7,5 horas
Idosos	6,5 horas

(13)



# INSÔNIA



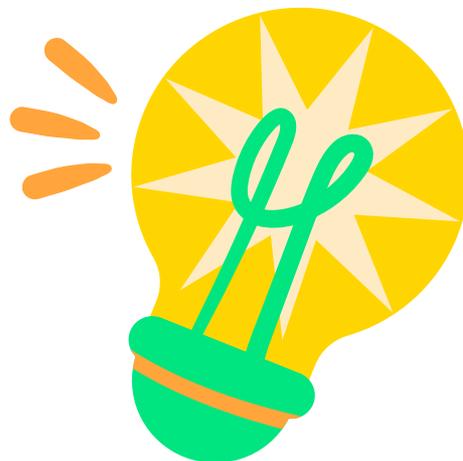
É um dos problemas de sono mais comuns. Caracteriza-se pela dificuldade em iniciar e/ou manter o sono, despertar precocemente ou dormir de maneira não reparadora, com repercussão nas atividades diurnas.

Alguns dos sintomas diurnos da insônia são irritabilidade, cansaço/fadiga, mau humor. (12)

É importante tratar a insônia, pois a falta de sono adequado pode levar a uma série de problemas de saúde, como fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, comprometimento da função cognitiva, aumento do risco de acidentes e problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. (12)



# DICAS SOBRE O Sono



1. Mantenha um horário de sono regular: Tente ir para a cama e acordar sempre nos mesmos horários (em torno das 21 e 22 horas), inclusive nos finais de semana. Isso ajuda a regular o relógio interno do seu corpo. (14)



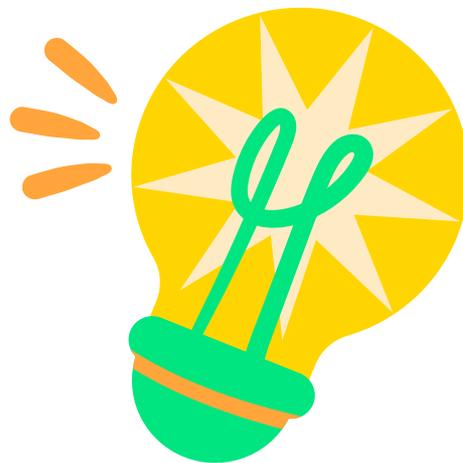
2. Crie uma rotina de sono relaxante: Reserve algum tempo antes de dormir para relaxar. Isso pode incluir atividades como ler um livro, tomar um banho quente ou praticar técnicas de relaxamento, como meditação. (14)



3. Crie um ambiente propício ao sono: Certifique-se de que seu quarto esteja escuro, silencioso e em uma temperatura agradável. Invista em um colchão confortável e em travesseiros de boa qualidade. (14)



# DICAS SOBRE O SONO



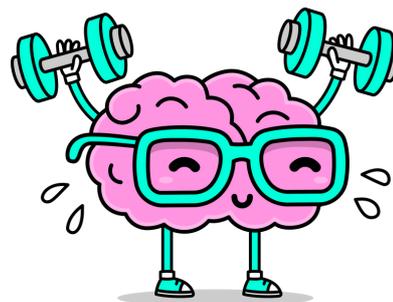
4. Evite estimulantes antes de dormir: evite consumir cafeína, nicotina e álcool nas horas que antecedem o sono, pois essas substâncias podem atrapalhar o sono. (14)



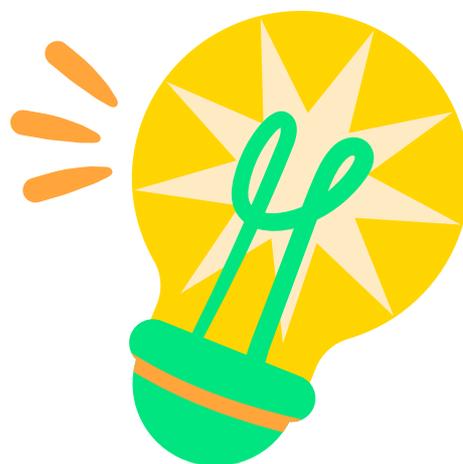
5. Limite a exposição à luz antes de dormir: a exposição à luz intensa, principalmente a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, pode interferir na produção de melatonina, o hormônio do sono. Por isso, tente evitar o uso de eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir. (14)



6. Faça atividade física regularmente: exercícios físicos regulares podem ajudar a melhorar a qualidade do sono, mas evite praticá-los muito próximo à hora de dormir, pois a atividade física intensa pode deixar você mais desperto. (14)



# DICAS SOBRE O SONO



7. Evite cochilos longos durante o dia: cochilos curtos e estratégicos podem ser benéficos para a energia durante o dia, mas ter cochilos longos próximo ao horário de dormir pode dificultar pegar no sono à noite.(14)



8. Evite refeições pesadas à noite: refeições pesadas ou picantes antes de dormir podem causar desconforto digestivo e atrapalhar o sono. Opte por refeições leves algumas horas antes de deitar.(14)



9. Mantenha uma boa higiene do sono: reserve seu quarto apenas para dormir e atividades íntimas. Evite usar dispositivos eletrônicos na cama e, se tiver dificuldades para dormir, levante-se e realize alguma atividade relaxante até se sentir sonolento novamente.(14)



10. Gerencie o estresse: o estresse pode afetar significativamente a qualidade do sono. Encontre formas saudáveis de lidar com o estresse, como praticar técnicas de relaxamento, fazer exercícios de respiração ou escrever em um diário.(14)

**Lembre-se de que cada pessoa é única e que pode ser necessário experimentar diferentes estratégias para encontrar o que funciona melhor para você. Se você tiver problemas persistentes de sono, é sempre recomendável procurar a orientação de um profissional de saúde!**



# 4. UTILIZAR CUIDADOS Integrativos



As práticas integrativas podem ser incorporadas na rotina familiar como uma forma de promover o bem-estar físico e emocional de todos os membros.

Algumas opções incluem:



Meditação



Aterramento

## **MEDITAÇÃO**

Reservar um tempo para meditar pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de fortalecer os vínculos familiares. (15)

## **ATERRAMENTO**

O contato corporal com a carga elétrica natural da Terra estabiliza a fisiologia nos níveis mais profundos, reduz a inflamação, a dor e o estresse, melhora o fluxo sanguíneo, a energia e o sono e gera maior bem-estar. (15)

# MEDITAÇÃO



A meditação é uma ótima maneira de reduzir o estresse e aumentar a harmonia e a cooperação em casa. Aqui estão algumas dicas para começar:

## Estabeleça o horário e ambiente



Escolha um horário e um local que funcione para todos. Pode ser antes do café da manhã, antes de dormir ou em qualquer outro momento conveniente.

## Tempo

Comece com sessões curtas de 5 a 10 minutos e aumente gradualmente a duração à medida em que todos se acostumam. (16)



# MEDITAÇÃO



## Qual tipo de meditação?



Escolha um tipo de meditação que todos gostem. Pode ser meditação guiada, visualização, mindfulness ou outra prática.(16)

## Concentração



Lembre a todos que é normal que a mente divague durante a meditação e que o objetivo não é eliminar os pensamentos, mas sim se concentrar em um objeto de meditação.(16)

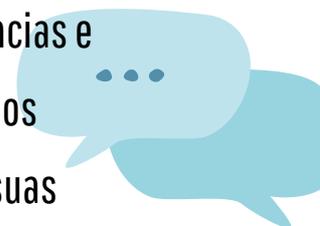
## Rotina

Faça da meditação uma prática regular em sua rotina familiar para colher seus benefícios a longo prazo.(16)



## Compartilhe experiências

Após a meditação, encoraje a todos a compartilhar suas experiências e discutir como podem aplicar os conceitos da meditação em suas vidas diárias. (16)

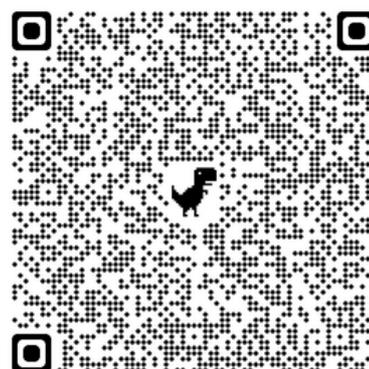


## Aplicativos gratuitos de meditação:

Insight Timer



Calm - medite, durma e relaxe



# ATERRAMENTO



O aterramento é uma forma de se conectar com a natureza, considerado como uma terapia não-farmacêutica de fácil acesso, gratuita e com o poder de melhorar a qualidade de vida. Existem duas formas básicas de aterramento:

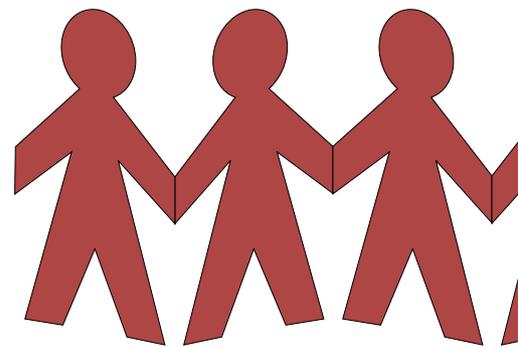


1ª - Em sua forma mais natural e gratuita, passando o tempo descalço ao ar livre em contato com superfícies condutoras naturais, como grama, solo, cascalho, pedra e areia.(17)



2ª - Dentro de casa, como plantas na parede ou artesanatos feitos de materiais naturais, envolvendo sistemas de aterramento baratos (tapetes condutores, almofadas, faixas corporais ou remendos). (17)

# 5. FORTALECER A Relação Familiar



O vínculo familiar e o apoio entre seus componentes é de suma importância para o sucesso das relações dentro e fora de casa. (18). Por isso, é tamanha a importância de cultivar relações harmônicas entre pais e filhos. A família é a base para a formação de uma geração saudável. (19)



“A escola, o trabalho e a cultura da região em que moramos podem ser recursos de apoio da relação familiar e influenciar de forma positiva na construção das relações afetivas” (BUSS, Paulo). (20)

## Dicas:

- Aumentar o diálogo em casa;
- Saber escutar ;
- Resolver os conflitos conversando;
- Acompanhar as atividades escolares dos filhos;
- Priorizar o lazer em família.

# A PRÁTICA DA Escuta ativa na família



A prática da escuta ativa no ambiente familiar é extremamente importante para promover uma comunicação saudável, compreensão mútua e fortalecimento dos laços familiares. A escuta ativa envolve estar presente e dedicar atenção total ao que o outro está dizendo, de forma empática e sem interrupções, demonstrando interesse genuíno nas palavras e nos sentimentos expressos.(21)

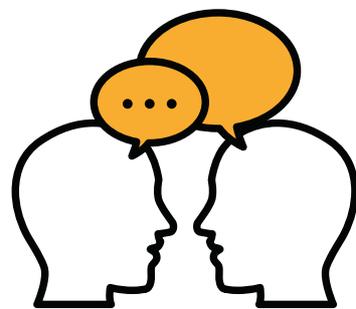


**Ao praticar a escuta ativa no ambiente familiar, os membros da família podem criar um espaço seguro para que todos se expressem livremente, compartilhem suas ideias, opiniões e preocupações. Isso contribui para o desenvolvimento de relacionamentos mais profundos, baseados na confiança, respeito e compreensão.(21)**

A prática constante da escuta ativa no ambiente familiar pode melhorar significativamente a comunicação entre os membros da família, promovendo um ambiente acolhedor, onde todos se sintam valorizados e respeitados. Isso pode fortalecer os laços familiares, resolver conflitos de forma mais saudável e construir relacionamentos duradouros baseados na empatia e na compreensão mútua. (21)

# DICAS PARA UMA

# Escuta ativa na família



**Aqui estão algumas dicas para praticar a escuta ativa no ambiente familiar:**

**1**

**Esteja presente:** dedique tempo e atenção total à conversa. Desligue as distrações, como dispositivos eletrônicos, e demonstre interesse genuíno pelo que está sendo dito.

**2**

**Demonstre empatia:** tente compreender as emoções e perspectivas do outro. Coloque-se no lugar da pessoa que está falando e tente entender como ela se sente.

**3**

**Ouçã sem julgamento:** evite fazer julgamentos precipitados ou interromper com críticas. Permita que a pessoa se expresse livremente, sem medo de ser julgada.

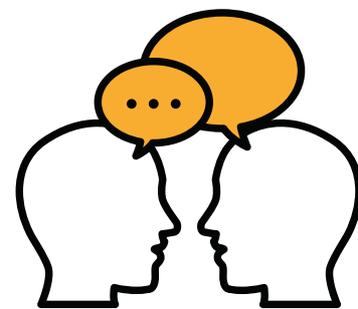
**4**

**Faça perguntas claras e abertas:** para mostrar que você está realmente interessado, faça perguntas que encorajem a pessoa a se aprofundar na conversa. (21)



# DICAS PARA UMA

# Escuta ativa na família



**Aqui estão algumas dicas para praticar a escuta ativa no ambiente familiar:**



5

**Valide os sentimentos do outro:** reconheça as emoções do outro e mostre que você as entende. Isso pode ser feito através de frases como "Eu entendo como você está se sentindo".

6

**Resuma e reflita:** faça um resumo do que foi dito. Reflita sobre o que a pessoa disse, reformulando suas palavras e expressando como você entende a situação.

7

**Evite interromper:** Permita que a pessoa termine de falar antes de oferecer sua perspectiva. Evite interromper ou tentar "consertar" a situação imediatamente. Às vezes, o simples ato de ouvir pode ser o suficiente para ajudar alguém a se sentir compreendido. (21)

# CULTURA DA PAZ E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA



A cultura da paz visa:

- O respeito à vida, o fim da violência e a promoção e prática da não-violência através da educação, do diálogo e da cooperação;
- Compromisso com a solução pacífica de conflitos;
- Esforços para atender às necessidades de desenvolvimento e proteção ambiental das gerações presentes e futuras;
- Adesão aos princípios de liberdade, justiça, democracia, tolerância, solidariedade, cooperação, pluralismo, diversidade cultural, diálogo e compreensão em todos os níveis da sociedade e entre as nações. (23)

**"Por meio da cultura da paz se garante o diálogo e o respeito nas relações." (22)**



Por esta razão, devemos estimular as práticas da não-violência na família, que tem um importante papel na formação de vínculos e comportamentos de promoção da cultura da paz (HINOJOSA-GARCIA). (23)

# 6. USAR A TECNOLOGIA de forma consciente

A pesquisa TIC KIDS ONLINE – Brasil (2018) apontou um índice elevado (86%) de crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos usuários da internet, o que equivale a 24,3 milhões de indivíduos conectados.

São nossos filhos expostos a uma infinidade de conteúdos, muitos destes não apropriados para o desenvolvimento saudável destes. (24)

Tic Kids Online Brasil. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil.** São Paulo. Nucleo de informação e Coordenação do Ponto BR, 2019.



# VOCÊ CONSEGUE ACOMPANHAR O QUE O SEU FILHO ESTÁ FAZENDO VIRTUALMENTE?

Dependência dos jogos, especialmente os violentos, pode criar um ciclo vicioso em que as pessoas ficam dependentes dessas interações para obter a sensação prazerosa de escape dos problemas reais, recebendo recompensas virtuais, o que acaba piorando a situação. (25)

## O USO INADEQUADO DA TECNOLOGIA PODE CAUSAR:

- Ansiedade e depressão;
- Perda da empatia;
- Crescente irritabilidade e agressividade.



- Alterações do comportamento;
- Transtornos de aprendizado e escolar;
- Obesidade. (25)

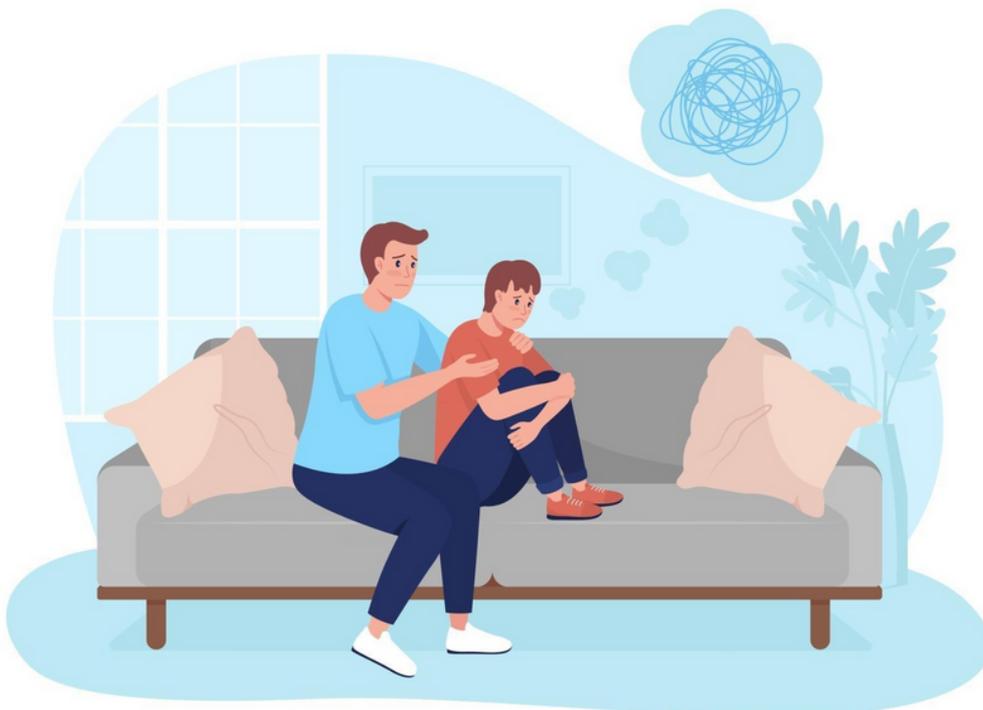




Com o uso excessivo das tecnologias, as crianças acabam perdendo as oportunidades de correr e brincar soltas ao ar livre, enquanto os adolescentes ficam limitados a interagir em lugares fechados, o que acaba diminuindo as opções de convívio social.(26)



Isso implica no empobrecimento das habilidades motoras e na redução dos encontros face a face com seus pais e pares. (26)



## VAMOS NOS PROTEGER DE ALGUNS MALES CAUSADOS PELO USO INADEQUADO DA TECNOLOGIA E CUIDAR DA NOSSA FAMÍLIA?!

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), recomenda:

- Viver com mais saúde é do lado de cá, junto com as crianças e adolescentes, não do lado de lá, das telas com robôs e algoritmos!
- Evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas, sem necessidade (nem passivamente!)
- Não permitir que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com acesso à internet.
- Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar 1-2 horas antes de dormir.
- Oferecer alternativas para atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão responsável.
- Nunca postar fotos de crianças e adolescentes em redes sociais públicas, por quaisquer motivos.
- Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar. (25)





Aplicativo gratuito para controle das conexões:



Family Link



Crie regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, incluindo momentos de **desconexão** e mais **convivência familiar**. (25)

### RECOMENDAÇÕES:

IDADE	TEMPO
Até 2 anos	Não é recomendado
2 a 5 anos	Máximo de 1h/dia
6 a 10 anos	Máximo de 2h/dia
11 a 18 anos	Entre 2 e 3h/dia

(24)

# VERIFIQUE NESTA TABELA ALGUNS RISCOS QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA PODEM ESTAR SUJEITOS.

## MAS PODEMOS NOS PROTEGER! AVALIE BEM E MUDE, SE PRECISO!!

Principais fatores de risco e fatores de proteção no contexto familiar de crianças e adolescentes na era digital.  
Sociedade Brasileira de pediatria (SBP) . (25)

CONTEXTO FAMILIAR	
FATORES DE RISCO	FATORES DE PROTEÇÃO
Falta de afeto e abandono	Diálogo e respeito
Falta de limites	Regras claras de convivência
Negação dos comportamentos inadequados dos filhos	Modelos referenciais e saudáveis de identificação
Violência familiar	Olhar de cuidados
Família disfuncional	Oportunidades e alternativas mais saudáveis
Episódios frequentes de estresse tóxico	Desenvolvimento de valores éticos
Uso de álcool e drogas	Não uso de álcool e drogas
Falta de suporte e apoio	Apoio e resiliência familiar

### VAI VALER A PENA!



# 7. CONECTAR-SE com a Natureza



#MAIS FAMÍLIA #MENOS TELAS #MAIS NATUREZA #MAIS SAÚDE

## A NATUREZA NA ROTINA DA FAMÍLIA

grupo  
**NATUREZA**  
em **FAMÍLIA**

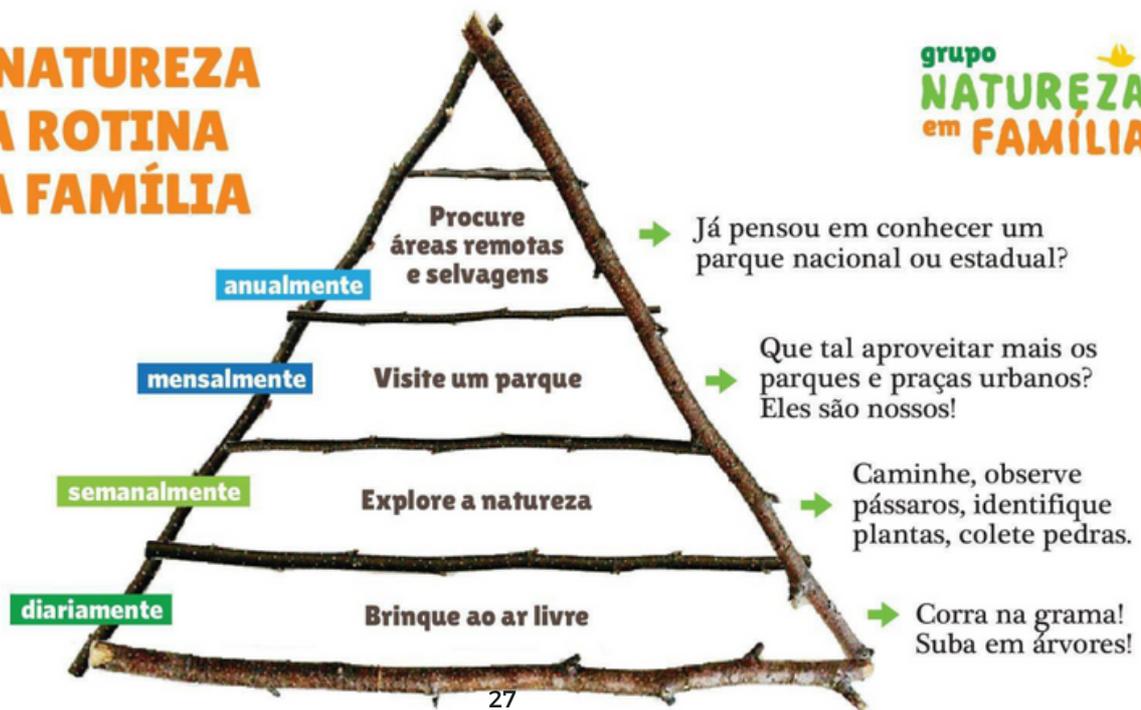


Figura adaptada livremente a partir da pirâmide de conexão com a natureza do Nature Kids Institute

(25)

## SE ORGANIZE! VAI SER MUITO BOM!

O contato com a natureza ajuda a fomentar a criatividade, a iniciativa, a autoconfiança, a capacidade de escolha, de tomar decisões e resolver problemas, o que contribui para o desenvolvimento de múltiplas linguagens e a melhora da coordenação psicomotora. (27)

Para isso precisamos de tempo juntos e com qualidade!!

# A IMPORTÂNCIA DO sol para a saúde

A primeira descrição dos benefícios da exposição à luz solar foi encontrada em um livro escrito por Hipócrates de Kos (460-377 aC), o pai da medicina moderna.

Ele descreveu o impacto da exposição à luz solar em feridas, tétano, fratura óssea, obesidade e distúrbios do humor. (28)

A luz solar é a principal forma de obter nutrientes, por isso é fundamental para a saúde dos ossos e para o sistema imunológico. (28)



# BENEFÍCIOS DO SOL

**MELHORA  
A QUALIDADE  
DO SONO**

**AUMENTA A ENERGIA  
CORPORAL**

**DIMINUI A INCIDÊNCIA DE  
DEPRESSÃO E OUTRAS  
DOENÇAS DO APARELHO  
PSÍQUICO, ESPECIALMENTE  
EM IDOSOS.**

**CONTROLE DA PRESSÃO  
ARTERIAL  
REDUZINDO RISCO DE  
EVENTOS  
CARDIOVASCULARES EM  
ATÉ 10%.**

**FORTALECE  
O  
SISTEMA  
IMUNOLÓGICO**

**DIMINUI O RISCO DE  
CÂNCERES (ESPECIALMENTE  
ESTÔMAGO, COLORRETAL,  
FÍGADO E VESÍCULA BILIAR,  
PÂNCREAS, PULMÃO, MAMA,  
PRÓSTATA, BEXIGA E RIM)**

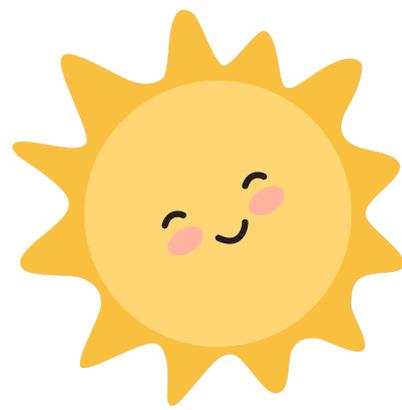
**AUXILIA NA SAÚDE  
DA GESTANTE  
E DO BEBÊ  
PREVENINDO  
DOENÇAS**

**MANTÉM  
OSSOS  
E ARTICULAÇÕES  
SAUDÁVEIS**

**MELHORA  
O  
HUMOR**

**REGULAÇÃO  
DA  
PRODUÇÃO  
DE MELATONINA.**

# VITAMINA D



A vitamina D aumenta a absorção de cálcio e fosfatase para a mineralização do esqueleto. A síntese de vitamina D na pele sob influência da luz UV diminui com o envelhecimento devido à exposição solar insuficiente e à diminuição da capacidade funcional da pele. (29)

Entretanto, tomar sol sem proteção é questionado, principalmente pelos dermatologistas, em vista do maior risco do câncer de pele. Porém, cinco ou dez minutos de exposição direta, diária, de pernas e braços, sem protetor solar, pode ser benéfico e auxiliar na absorção da vitamina D.

No decorrer do dia, o uso de proteção solar é indispensável para o cuidado da pele. (29)

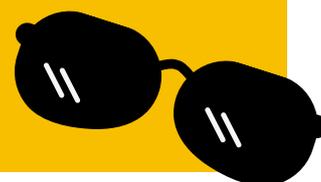


## Dicas de como se proteger do sol:

usar boné, óculos, blusas de manga comprida, calça, meia, e sapato fechado;

Usar protetor solar com proteção superior a 30 fps sempre que se expor ao sol;

Procurar ficar em locais com sombra. (29)



# 8. CUIDAR DO Meio Ambiente



Podemos cuidar do planeta Terra com pequenas ações em casa, no bairro e na cidade onde moramos, reduzindo, reutilizando e reciclando os resíduos que geramos. Repensar sobre formas eficientes de causar menos danos ao meio ambiente e colocá-las em prática tornará nossa vida sustentável no ambiente em que vivemos.(30)



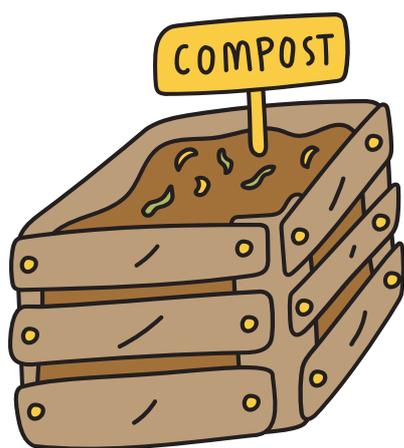
Podemos cuidar do meio ambiente economizando água, energia elétrica e separando os resíduos.

Desligar os aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso.

Evitar materiais descartáveis, preferir embalagens retornáveis, e reutilizáveis e separar o lixo comum dos recicláveis. (30)



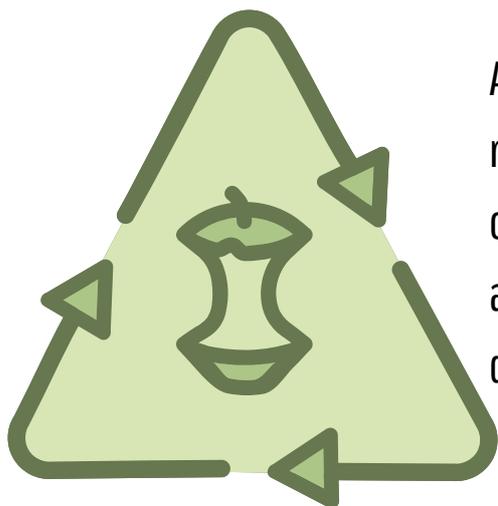
# COMPOSTAGEM



Uma forma eficiente de reciclar nosso resíduo orgânico em casa é através da compostagem, a qual pode ser realizada de forma simples em um espaço no seu quintal. Os alimentos que não serão mais utilizados poderão ser transformados em adubo orgânico e voltar para o solo, nutrindo as plantas. (30)



É uma prática muito importante para o meio ambiente pois reduz o acúmulo de resíduos, e é de fácil realização com o uso de materiais orgânicos, como: restos de legumes, verduras, alimentos sem óleo, casca de frutas, filtro/borra de café e cascas de ovos, galhos, folhas, podas de árvores, grama e palhas secas. (30)



Além disso, o alimento compostado torna-se um fertilizante natural, ajudando a terra a ficar cheia de nutrientes e gerar mais oxigênio para o meio ambiente. Essa é uma prática que não agride a natureza e evita o uso de sacolas plásticas para o descarte desses resíduos de alimentos. (30)

# FASES DA COMPOSTAGEM



FASE 1: Média de 15 dias, atinge temperatura de até 40 °C. Nesta fase são decompostos os materiais orgânicos mais facilmente degradáveis. (30)



FASE 2: É a fase mais longa da compostagem, de 60 a 90 dias, dependendo das características do material que está sendo compostado e a temperatura do ambiente, o composto pode atingir 70 °C. (30)



FASE 3: Duração de 90 a 120 dias para a matéria orgânica ser transformada em húmus (substrato). A temperatura será próximo à temperatura ambiente. (31)

# 9. CONTROLAR AS FINANÇAS



Finanças na família é um assunto muito importante e deve ser tratado com atenção e cuidado para garantir a estabilidade financeira a longo prazo.

A educação financeira acontece ao longo da vida, uma vez que o aprendizado para lidar com o dinheiro acontece também na fase adulta e na velhice, quando se apresentam os conhecimentos adquiridos nas experiências anteriores, da infância e da adolescência. (32)



Há várias formas de se educar financeiramente os filhos, tais como: o uso do cofrinho, a conversa, jogos que lidam com dinheiro (banco imobiliário), documentários, palestras sobre finanças e a prática da mesada, quando pode ser aplicada. (32)



## Dica:

Controlar as emoções na hora de uma compra faz com que não se compre alguma coisa por impulso. Agir de forma rápida, dependendo das emoções, faz com que se tenha várias atitudes, inclusive comprando o que não precisa. (32)

# CONTROLAR AS FINANÇAS



## Alerta



Pais que agem descontroladamente em relação às finanças serão os responsáveis por seus filhos e filhas agirem assim também. (33)



### Dica:

No caso específico das crianças e dos adolescentes, é fundamental que se ensine a lidar com o dinheiro de modo que compre apenas aquilo que está dentro de seu orçamento, não gastando o que não tem. (32)



## ATENÇÃO

As dificuldades financeiras podem ocasionar problemas de saúde devido ao estresse gerado pela situação. É importante sempre buscar ajuda ao passar por períodos de dificuldade financeira.

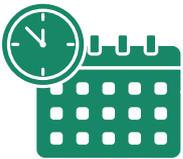
# CONTROLAR AS FINANÇAS



Algumas dicas para lidar com as finanças em família:

## Ter um orçamento mensal:

É importante definir um orçamento mensal que inclua todas as despesas da família, como contas, alimentação, transporte e lazer.(34)



## Evite dívidas:

tente evitar o endividamento excessivo e, se necessário, procure aconselhamento financeiro para lidar com as dívidas de forma responsável.(34)



## Comunicação clara:

Mantenha uma comunicação clara e transparente sobre as finanças da família. Todos os membros devem estar cientes das despesas e da situação financeira geral.(34)



## Eduque a família sobre finanças:

Ensine os membros da família sobre finanças pessoais e a importância de adotar hábitos de consumo responsáveis. (34)



# CONTROLAR AS FINANÇAS



Algumas dicas para lidar com as finanças em família:

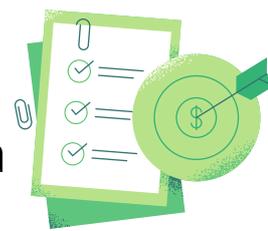
## Poupe regularmente:

Estabeleça o hábito de economizar uma parte do orçamento mensalmente para emergências e para alcançar metas financeiras.(34)



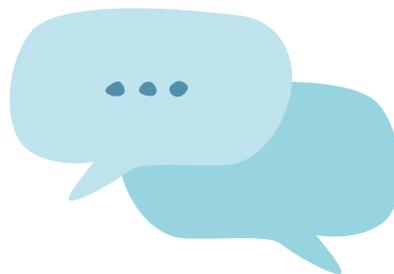
## Priorize metas financeiras:

Estabeleça metas financeiras claras e priorize-as para alcançar a independência financeira da família a longo prazo.(34)



## Não é recomendado emprestar o cartão:

Ao emprestar, corre-se o risco de não receber o dinheiro novamente. Desta forma, evitam-se discussões ou brigas entre a família, assim protege-se o relacionamento familiar. (34)



## Técnica das 5 perguntas:

1. Eu quero?
2. Eu mereço?
3. Eu preciso?
4. Eu posso?
5. Eu devo?

Comportamentos saudáveis

# NA FAMÍLIA



Os comportamentos saudáveis são importantes para a construção de um estilo de vida que traga benefícios duradouros para todos os membros da família.

Ao implementar as orientações compartilhadas aqui, você estará contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento emocional de cada integrante da sua família, de forma positiva e harmoniosa nas diversas situações do dia a dia.

Incentivamos você a adaptar e personalizar as informações apresentadas de acordo com as necessidades e características singulares da sua família. Lembre-se de que pequenas mudanças podem ter impacto significativo e cada esforço vale a pena.

Desejamos a você e a sua família uma vida repleta de amor, felicidade, companheirismo e bem-estar. Mantenha esses comportamentos saudáveis como prioridade e aproveite ao máximo o tempo que passam juntos. Sua família é um tesouro único e especial.

Com carinho,  
A Equipe do Guia de Comportamentos Saudáveis na Família

# REFERÊNCIAS

1. WHO. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. 2010.
2. SPOLDARO, D. M. **Corrida e caminhada: orientações para uma prática saudável**. 2022.
3. ZERATI, I. G; DE OLIVEIRA, L. da S; MORO, L. Adesão, aderência e exercício físico: o que motiva os praticantes? **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 8, n. 2, p. 51-51, 2022.
4. ERRERA, F. I. V. et al., Exercícios, Catecolaminas e Imunossenescência: uma revisão narrativa de literatura. **Medicina do Exercício e do Esporte: evidências científicas para uma abordagem multiprofissional**, v. 1, n. 1, p. 75-94, 2022.
5. HUGGLER, T. H. **Fatores intrínsecos e extrínsecos ao praticante de exercícios físicos relacionados à aderência ao programa de treinamento**. 2022.
6. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar da População Brasileira**. Secretária de Atenção à saúde: departamento de atenção básica. 2ª edição, 1ª reimpressão, Brasília - DF, 2014.
7. TANNER, A. C. R. et al., O microbioma da cárie: implicações para reverter a disbiose. **Avanços na pesquisa odontológica**, v. 29, n. 1, pág. 78-85, 2018.
8. BARANCELLI, M. D. C; GAZOLLA, M; SCHNEIDER, S. Characterization of the prevalence of excess weight in Brazil. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 1131, 2022.

- 9.**DE CARVALHO SANTOS, S; DA ROCHA TONHOM, S. F; KOMATSU, R. S. Saúde do idoso: reflexões acerca da integralidade do cuidado. **Revista brasileira em promoção da saúde**, v. 29, p. 118-127, 2016.
- 10.**MARTINELLI, S. S; CAVALLI, S. B. Healthy and sustainable diet: a narrative review of the challenges and perspectives. **Ciencia & saude coletiva**, v. 24, p. 4251-4262, 2019.
- 11.**Nakamura Y. et al.. **Efeito do aumento da ingestão diária de água e hidratação na saúde em adultos japoneses**. Nutrientes [Internet]. v. 12, b. 4, 2020.
- 12.**GAJARDO, Y. Z. et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 601-610, 2021.
- 13.**ALVES, H. B. et al. Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. **Braz J Hea Rev.**, v. 3, n. 3, p. 5030-5042, 2020.
- 14.**BARROS, M. B. DE A. et al.. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 2019.
- 15.**BORGES, F. M. et al. Estratégias para promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos: revisão integrativa. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, 2022.
- 16.**LYNN, S. et al. Effects of a Neuroscience-Based Mindfulness Meditation Program on Psychological Health: Pilot Randomized Controlled Trial. **JMIR Formative Research**, v. 7, n. 1, p. e40135, 2023.
- 17.**MENIGOZ, W. et al. Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. **Explore**, v. 16, n. 3, p. 152-160, 2020.
- 18.**TRAPP, H. H. E; MELO, P. R. A. A influência das relações familiares no comportamento do adolescente. **Revista ciência contemporânea**, v.3, n.1, p. 55 - 63, 2018.

- 19.LINS, Z. M. B. et al. O papel dos pais e as influências externas na educação dos filhos. **Revista da SPAGESP**, v. 16, n. 1, p. 43-59, 2015.
- 20.BUSS, P. Promoção da Saúde da Família. **Programa Saúde da Família**, p. 50 - 63, 2002.
- 21.LISBOA, A. V. et al. Escuta de famílias em domicílio: ação do psicólogo na Estratégia de Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 31, p. 748-761, 2011.
- 22.OLIVEIRA, A. Direitos Humanos e Cultura da Paz: uma Política Social de Prevenção à Violência. **Serviço Social em Revista**, Universidade Estadual de Londrina, v. 8, n. 2, 2006.
- 23.HINOJOSA-GARCIA, M. B; VAZQUEZ-GUTIERREZ, R. L. La familia como elemento mediador entre la Cultura de Paz y la violencia cultural. **Justicia, Barranquilla**, n. 34, 2018.
- 24.TIC KIDS ONLINE BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**. São Paulo. Núcleo de informação e Coordenação do Ponto, Brasil, 2019.
- 25.SBP. **Manual de orientação: #menos telas #mais saúde**. Grupo de trabalho saúde na era digital - Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019.
- 26.SBP. **Manual de orientação: Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes** . Grupo de trabalho em saúde e natureza - Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019.
- 27.Chawla, L. **Benefits of Nature Contact for Children**. Journal of Planning Literature, The Ohio State University. v. 30, n. 4, p. 433-452, 2015.
- 28.Resmini, G.; Tarantino, U; Iolascon, G. Vitamin D: role and opportunity to prescribe. **Aging Clin Exp Res**, n. 25, v. 1, p. 125-127, 2013.
- 29.SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Câncer de pele**. Rio de Janeiro, 2021.

**30. PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAS.** Compostagem doméstica: O “lixo” que vira adubo!. **Manual de compostagem doméstica** - Prefeitura municipal de araras, Secretaria municipal de meio ambiente e agricultura, 2021.

**31.MARCHI, C. M. D. F., GONÇALVES, I. O.** Compostagem: a importância da reutilização dos resíduos orgânicos para a sustentabilidade de uma instituição de ensino superior. REMOA/UFSM - **Rev. Monogr. Ambient.** Santa Maria, v. 19, ed. 1, 2020.

**32.MANFREDINI, A. M. N, CERVENY C. M. de O, DINIZ, C. T.** **Educação financeira na família: uma pesquisa bibliográfica nos últimos 30 anos.** Vínculo [Internet]. v. 8, n. 2, p. 1-12, 2021.

**33.VANDERLEY, M; SILVA, J. G dos S; ALMEIDA, S. A. de.** Educação financeira na infância e adolescência e seus reflexos na vida adulta: uma revisão de literatura. **Facit Business and Technology Journal**, v. 6, n. 1, p. 20, 2020.

**34.ARCURI, N.** **Me poupe.** Rio de Janeiro: Sextante, 2018.