



Projeto Integrador: Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.

5 Passos da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde

Curso: Fisioterapia

Alunos:

Daniela Vieira dos Santos;

Gabrielli Juvenil de Souza;

Jackselaine Esmeraldo Braga,

Jhennifer Luana Araújo Silva;

Maria Julia de Marchi Teixeira;

Mariana Fernandes Rocha.

1º PASSO:

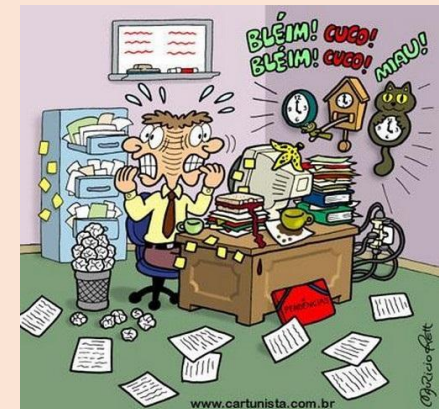
ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS;

Alimentar de maneira saudável, não fumar; não dirigir após o consumo de bebidas alcoólicas; procurar dormir 8 horas; fazer exercícios físicos regularmente; resolver os problemas de forma clara e objetiva; administrar o tempo correto com coisas que traga o bem-estar e o bom humor.



2º PASSO:
TRABALHO

Programe e tire férias anuais; Não leve serviço para casa; Mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; Em momentos de tensão faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.



3º PASSO: ESPORTE E LAZER

Faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.



4º PASSO: CUIDADO COM O SOL

Busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.



5º PASSO: ALIMENTAÇÃO

Faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.

