



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CARGA HORÁRIA SEMANAL DA ATIVIDADE: 04 AULAS**

**ENSINO FUNDAMENTAL – BLOCO D**

**PLANEJAMENTO SEMANAL: 21 à 25/09 de 2020**

**ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM**

**HÁBITOS SAUDÁVEIS PODEM EVITAR  
COMPLICAÇÕES NA SAÚDE**



Ministério da Saúde orienta evitar bebidas alcoólicas e praticar exercícios físicos com regularidade, Hábitos condicionam o metabolismo do corpo humano para o bem e para o mau funcionamento. É preciso eliminar costumes prejudiciais à saúde e agregar exercícios aliados a uma boa alimentação. O uso de cigarro, bebida alcoólica e o abuso de alimentos como fritura e lanches são alguns dos principais inimigos do corpo humano. O publicitário Breno Medeiros tem 29 anos e já conhece os efeitos dos maus hábitos. Depois que chegou a pesar 110 quilos, ele conta que decidiu cuidar da saúde. “Comecei a sentir umas dores, me sentia bastante indisposto, com muita falta de ar.



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

Resolvi, por conta própria, reeducar-me com relação à alimentação e prática de exercícios físicos. Fez um ano agora em agosto que comecei esse projeto e já consegui perder 25 quilos. Abandonei o cigarro, lanches e refrigerantes. Depois de certo tempo comecei a me sentir muito bem. Meu corpo respondeu além do que esperava e hoje estou conseguindo levar esse projeto, me sentindo bem, mais saudável, mais feliz, mais bem humorado”, conta. O coordenador da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, aprovou a atitude de Breno e reforça que a adoção de medidas simples pode fazer diferença no dia a dia da população masculina. “É importante que as pessoas evitem bebidas alcoólicas em grande quantidade, pratiquem exercícios físicos com regularidade, tenham uma dieta rica em gordura insaturada, ou seja, que não utilizem muita fritura, que possam fazer os exames de rotina pelo menos uma vez por ano, que usem pouco sal na comida também. A ideia é que possam desenvolver uma série de proteção aos fatores de risco”, explica. Lembrou ainda que realizar consultas médicas com frequência são essenciais para prevenir o surgimento de doenças cardiovasculares, complicações respiratórias e até mesmo câncer. “Com isso é possível desenvolver determinadas medidas, que são, sobretudo, o diagnóstico precoce e buscar evitar, através dos fatores de risco, ter hábitos saudáveis para evitar que mais tarde haja um enfarto do miocárdio, um acidente vascular cerebral, ou mesmo câncer de próstata, pulmão, brônquios ou de pele, que ainda são mais comuns nos homens”, afirma. O Ministério da Saúde implementou, há cinco anos, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Entre os objetivos está o incentivo a práticas saudáveis, como a manutenção de bons hábitos alimentares e vigilância à saúde na população masculina adulta.

Responda:

1. Quais são os exemplos e as recomendações que o texto traz a respeito da adoção de hábitos saudáveis?



# *Prefeitura Municipal de Grão-Pará*

**ESTADO DE SANTA CATARINA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

2. Faça uma reflexão sobre qualidade de vida e elenque quais hábitos você poderia mudar em sua rotina para torná-la mais saudável.

*Não espere pelo outro, dê você o primeiro passo em busca de uma vida mais saudável.*