



CARTILHA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS

UMA REUNIÃO DE MATERIAIS PRODUZIDOS PARA
PACIENTES DA COMUNIDADE DO BAIRRO ALTO



MATERIAL PRODUZIDO POR ALUNOS DO QUARTO
PERÍODO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO PARANÁ NO ANO DE 2019

PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS

Nesta cartilha encontra-se reunidos os materiais produzidos durante o segundo semestre de 2019, por alunos de fisioterapia da Universidade Federal do Paraná, para as pacientes do grupo de fisioterapia da comunidade do Bairro Alto em Curitiba.

Os folders apresentados a seguir foram distribuídos no decorrer do semestre após a realização de atividades físicas e dinâmicas referentes aos assuntos citados.

[Atribuição 4.0 Internacional](#)





SUMÁRIO

CONHECENDO O CORPO HUMANO.....	4
A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO.....	5
SEDENTARISMO E OBESIDADE.....	6
OSTEOPOROSE E SARCOPENIA.....	7
RISCO DE QUEDAS.....	8
INCONTINÊNCIA URINÁRIA.....	9
EQUILÍBRIO POSTURAL.....	10
HIPERTENSÃO.....	11
DIABETES.....	12



Relembrando



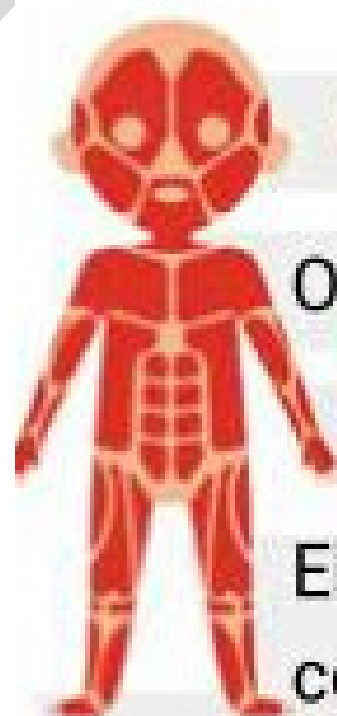
O ESQUELETO HUMANO é formado por 206 ossos

Fazer exercicios ajudam a deixar os ossos mais fortes.



Os ossos são compostos principalmente por cálcio.

O esqueleto serve para a proteção de órgãos, formação do sangue, estrutura do corpo e movimento.



O corpo humano tem mais de 620 músculos

O Exercício é fundamental para o seu bom funcionamento

O músculo pesa mais que gordura.

Eles fazem os movimentos, produzem calor, sustentam o corpo e ajudam a absorver os impactos

Bate cerca de 60 a 80 vezes por minuto. (Frequência Cardíaca)



Possui 4 câmaras: 2 átrios e 2 ventrículos

Bombeia sangue para Pequena e Grande Circulação.

Bombeia sangue para as Artérias.

Pressão arterial

A força do sangue contra as paredes chama-se Pressão Arterial.

- 100/70 a 139/89 Normal.
- 140/90 acima – Hipertensão ou pressão alta.
- 99/69 abaixo – Hipotensão ou pressão baixa



CONHECENDO O CORPO HUMANO

ALONGAMENTOS



Sentada no chão, manter a coluna reta, erguer um braço e segurar o cotovelo com a outra mão, manter por 60 segundos, depois trocar de lado.

Sentada no chão, manter a coluna reta. Colocar a mão na cabeça e puxar para o mesmo lado da mão posicionada na cabeça. Manter por 60 segundos, depois trocar o lado.



Deitada, erguer as pernas dobradas, segurar atrás da coxa e manter essa posição por 60 segundos.

Sentada, afastar as pernas uma da outra, e tentar alcançar os pés. Manter a posição por 60 segundos.



JOSEPH PILATES

"SEU CORPO É SEU MAIOR BEM, ELE GUARDA E REFLETE SUA ALMA. CUIDE DELE COMO SE FOSSE UMA PEDRA PRECIOSA."



Deitada ou sentada, colocar uma faixa elástica em baixo de um dos pés e puxar (tentando esticar o joelho). Manter por 60 segundos. Realizar nas duas pernas.

Alunos UFPR

2019

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

SEDENTARISMO E OBESIDADE

SEDENTARISMO: falta, ausência ou diminuição da atividade física.

OBESIDADE: doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura no corpo.

- **CAUSAS:** Excesso de comida, diminuição de atividades físicas, fatores genéticos e emocionais.
- **DIAGNÓSTICO** pelo $IMC = PESO / ALTURA^2$

O AMBOS PODEM CAUSAR?

Pressão alta, diabetes, problemas articulares e cardiovasculares, aumento do colesterol, atrofia musculares...

COMO PREVENIR?

Praticando exercícios físicos regularmente, procurando um profissional da saúde, cuidando da alimentação.

“SER SAÚDAVEL É UMA ESCOLHA QUE PRECISA SER CONFIRMADA VÁRIAS VEZES POR DIA!”

SEDENTARISMO E OBESIDADE

OSTEOPOROSE

• O QUE É?

DIMINUIÇÃO DA MASSA ÓSSEA, DEIXANDO OS OSSOS MAIS FRÁGEIS, AUMENTANDO O RISCO DE FRATURAS APÓS PEQUENAS QUEDAS.

• PREVENÇÃO ¹

ALIMENTAÇÃO O cálcio é um dos responsáveis pela força e resistência dos ossos. Como o nosso corpo não consegue fabricar cálcio, temos que ingeri-lo na nossa alimentação ou suplementação. Se faltar cálcio nas células ou no sangue o organismo vai buscá-lo nos ossos.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO Leite e os seus derivados (alimentos mais ricos em cálcio), legumes verdes (espinafre, brócolis, rúcula) e alguns cereais e peixes; - Consumir com moderação as bebidas ricas em cafeína, como o café, refrigerantes de cola e bebidas energéticas. - A vitamina D também é importante para ter ossos saudáveis. Parte da vitamina D de que necessitamos é fabricada pela nossa pele através da exposição solar e outra parte provém da alimentação.

ATIVIDADE FÍSICA O exercício

vai ajudar a: manter a massa óssea e reduzir o risco de fratura;• melhorar a força muscular e permitir uma melhor postura; reduzir as dores crônicas da coluna prevenir ou diminuir as deformações da coluna provocadas pela osteoporose.



-CAMINHADA

-DANÇA

*-EXERCÍCIOS COM APARELHOS-
FORTALECIMENTO DOS MEMBROS
INFERIORES, PARA EVITAR RISCO
DE QUEDAS E DIMINUIR O RISCO
DE FRATURAS.*

APOROS- Associação Nacional contra a Osteoporose. 2012

OSTEOPOROSE E SARCOPENIA



RISCO DE QUEDAS

- No Brasil cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez no ano!!
- 70% das quedas em idosos ocorrem dentro de casa.

COMO EVITAR??

- *Não utilizar tapetes de tecidos, pois pode provocar escorregões;
- *Utilizar vaso sanitários baixos;
- *Utilizar tapetes antiderrapantes e barras de apoio;
- *Evitar saltos altos;
- * Evitar camas muito baixas, e sempre acender as luzes para poder se locomover;

RISCO DE QUEDAS

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

- Perda involuntária de urina através da uretra (canal que comunica a bexiga ao meio externo).

- Pode acometer homens e mulheres em qualquer faixa etária
- Tem cura
- A prevenção se dá com exercícios para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.
- Os exercícios consistem em contrair os músculos do assoalho pélvico por 10 segundos e depois relaxar por 10 seg. Esses exercícios devem ser repetidos por 10 vezes, em três sessões diárias.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

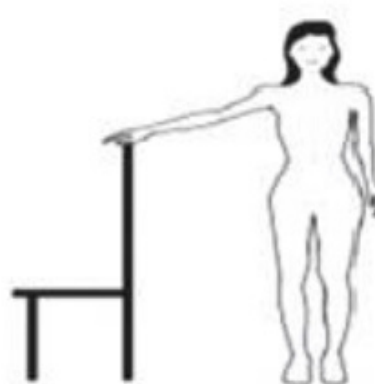
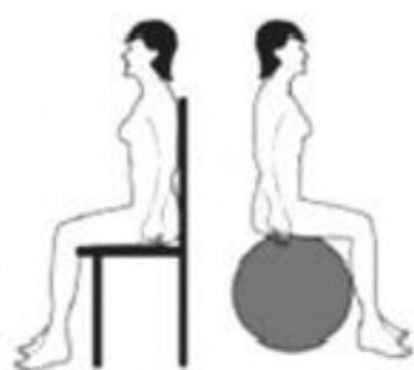
1. Fique na posição deitada, puxe o ar e solte contraindo o perineo como se fosse segurar o xixi.



2. Exercício da ponte: puxe o ar e solte contraindo o perineo e elevando o bumbum do chão.



3. Sentada na cadeira ou na bola, com a coluna reta e os pés bem apoiados, puxe o ar e solte contraindo o perineo como se fosse segurar o xixi.



FAÇA 3 VEZES AO DIA, 10 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO TODOS OS DIAS!

Fonte: UFSC. 2014

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Equilíbrio postural

Uma boa postura deve respeitar as curvaturas fisiológicas do corpo.

A postura correta é importante para melhorar a qualidade de vida e evitar dor nas costas, lesões na coluna e problemas graves de saúde, como por exemplo hernia de disco, escoliose e dificuldade respiratória.

Uma boa postura:

- Evita o cansaço, porque os músculos são usados da maneira correta e sofrem menos tensão.
- Diminui o impacto nas articulações, que pode causar artrite ou artrose.
- Previne dores nas costas e nos músculos

Dicas:

- Alongue-se sempre
- Faça exercícios, uma caminhada já ajuda ter uma coluna mais saudável.
- Lembre-se de sempre dobrar os joelhos para pegar algo no chão ou se abaixar.



EQUILÍBRIO POSTURAL



HIPERTENSÃO

QUANDO SEI QUE ESTOU HIPERTENSO?

PRESSÃO NORMAL	PRESSÃO LIMÍTROFE	PRESSÃO ALTA
12/8	13/8	14/9

FATORES DE RISCO

- Hereditariedade
- Obesidade
- Estresse
- Má alimentação
- Excesso de sal
- Diabetes
- Sedentarismo

COMO CONTROLAR A HAS?

- Verifique a pressão regularmente
- Não fume
- Faça atividade física
- Evite o excesso de peso
- Adote alimentação saudável
- Diminua o consumo de sal
- Controle o estresse

DOENÇA SILENCIOSA!

REALIZAÇÃO:





HIPERTENSÃO

ENCONTRO 12



DIABETES

PRODUÇÃO INSUFICIENTE OU MÁ ABSORÇÃO DE INSULINA, HORMÔNIO QUE REGULA A GLICOSE NO SANGUE E GARANTE ENERGIA PARA O ORGANISMO

DIABETES TIPO 1

O pâncreas não produz insulina

Sintomas:

- Fome e sede constantes
- Muita vontade de urinar
- Perda de peso
- Fraqueza

DIABETES TIPO 2

O organismo não utiliza de forma eficiente a insulina produzida

Sintomas:

- Fome e sede constantes
- Muita vontade de urinar
- Feridas que não curam
- Visão embaçada

Como se prevenir?

- Se alimente bem
- Pratique exercícios regularmente
- Controle o peso
- Não fume

DIABETES TEM TRATAMENTO! PROCURE UM MÉDICO E MANTENHA UMA VIDA SAUDÁVEL


REALIZAÇÃO:





DIABETES

ENCONTRO 12



ANA K. C. DOS REIS
ANDRÉ B. FERREIRA
BEATRIZ K. DE CARVALHO
BRUNA O. DOS SANTOS
FERNANDA SANCHES
GÉSSICA N. ELEUTÉRIO
MARIA EDUARDA MENDES
NATANYE N. VALENCIO
SIMONETTI FAQUIM
SOPHIA BORTOLAN
VICTOR BUENO

ORIENTADORA
ANA C. B. DE MACEDO

