



EJA
ETAPA IV

CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FISICA**



CONTEÚDO:

**HÁBITOS SAUDAVEIS E
PRATICAS CORPORAIS**



DATA:

26/08/2020



Hábitos de vida saudáveis garantem melhor expectativa de vida livre de doenças?

Sabe-se que a soma das doenças cardiovasculares, do diabetes e dos vários tipos de câncer são os responsáveis pela maior parte das mortes não violentas em todo mundo. E, que a nossa expectativa de vida tem crescido nos últimos anos.

Hábitos saudáveis garantem menos doenças? Na prática, tudo indica que sim. Isto também foi sugerido em um extenso estudo retrospectivo publicado no mês de janeiro de 2020 em uma importante revista médica britânica.

Sabe-se que a soma das doenças cardiovasculares, do diabetes e dos vários tipos de câncer são os responsáveis pela maior parte das mortes não violentas em todo mundo. E, que a nossa expectativa de vida tem crescido nos últimos anos.

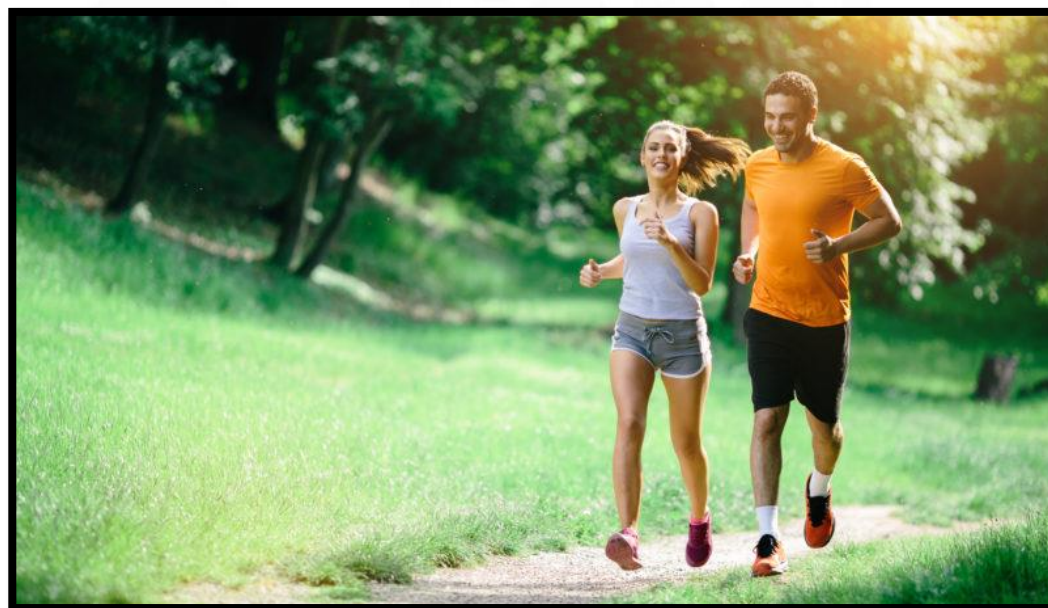


**Mas o que as pessoas que
vivem mais têm em comum?**

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

- Vários fatores de risco e de proteção eram colocados nesse questionário, e entre eles, cinco foram escolhidos para análise:
- tabagismo (nunca ter fumado),
- atividade física ($\geq 3,5$ horas/semana de atividade de intensidade moderada a vigorosa),
- alta qualidade da dieta ($>40\%$ de um índice validado de alimentação saudável),
- ingestão moderada de álcool de 5-15 g/dia (mulheres) ou 5-30 g/dia (homens) e
- peso normal (índice de massa corporal <25).

Os modelos foram ajustados para idade, etnia, uso atual de multivitamínicos, uso atual de AAS, status em relação ao histórico familiar de diabetes, infarto do miocárdio ou câncer e, para mulheres, status da menopausa e uso de hormônios.



- VERIFICOU-SE QUE A EXPECTATIVA DE VIDA SERIA PARA HOMENS ENTRE 73 A 81 ANOS E PARA AS MULHERES ENTRE 73 A 84 ANOS DE VIDA COM QUALIDADE, SAUDAVEIS.
- EM CONTRAPARTIDA HABITOS NÃO DIGNOS DE UMA VIDA SAUDAVEL GERAVAM DOENÇAS CRONICAS ANTES MESMO DE COMPLETAREM OS 50 ANOS DE IDADE.

- O *Framingham Heart Study* já tinha mostrado que atingir altos níveis de atividade física, ter peso normal e nunca fumar foram fatores associados a menor risco de doença cardiovascular, maior expectativa de vida total e maior número de anos de vida livre de doença cardiovascular.
- No entanto, esse estudo amplia esse horizonte, avaliando de maneira abrangente cinco atitudes de promoção de estilo de vida e três principais doenças crônicas em combinação e fornecendo estimativas mais amplas da longevidade e o número de anos vividos com e sem doença em relação aos fatores do estilo de vida, individualmente e em combinação.

- Portanto, o estudo conclui que políticas públicas para melhorar os alimentos e a infraestrutura dos ambientes públicos propícios à adoção de uma dieta e estilo de vida saudáveis, bem como políticas e regulamentos relevantes (por exemplo, proibição de fumar em locais públicos ou restrições às gorduras trans), são essenciais para melhorar a expectativa de vida, especialmente a vida livre de doenças crônicas graves.

Dia Nacional da Saúde - 05 de Agosto



Se alimente bem,
faça exercícios
e seja mais feliz



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

- RELACIONE COMO É A SUA PRÁTICA, OS SEUS HABITOS DIÁRIOS.
- ENUMERE SEUS HABITOS SAUDAVEIS E SEUS HABITOS NÃO SAUDAVEIS.

Referências bibliográficas:

- Li Yanping, Schoufour Josje, Wang Dong D, Dhana Klodian, Pan An, Liu Xiaoran et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study BMJ 2020; 368 :l6669.
- Nusselder WJ, Franco OH, Peeters A, Mackenbach JP. Living healthier for longer: comparative effects of three heart-healthy behaviors on life expectancy with and without cardiovascular disease. BMC Public Health 2009;9:487.
- Eraldo Ribeiro Ferreira Leão de Moraes (Doutor em ciências pela UNIFESP/Escola Paulista de Medicina. Cardiologista Pós-graduado em Arritmia Clínica)
- <https://pebmed.com.br/habitos-de-vida-saudaveis-garantem-melhor-expectativa-de-vida-livre-de-doencas/>