



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Educação*

ESCOLA ESTADUAL DE  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL - EEEP  
ENSINO MÉDIO INTEGRADO À EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

CURSO TÉCNICO EM ESTÉTICA

EDUCAÇÃO PARA  
O AUTOCUIDADO





# GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

*Secretaria da Educação*

## **Governador**

Cid Ferreira Gomes

## **Vice Governador**

Francisco José Pinheiro

## **Secretária da Educação**

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho

## **Secretário Adjunto**

Maurício Holanda Maia

## **Secretário Executivo**

Antônio Idilvan de Lima Alencar

## **Assessora Institucional do Gabinete da Seduc**

Cristiane Carvalho Holanda

## **Coordenadora de Desenvolvimento da Escola**

Maria da Conceição Ávila de Misquita Vinãs

## **Coordenadora da Educação Profissional – SEDUC**

Thereza Maria de Castro Paes Barreto



**EDUCAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO**  
**TEXTOS DE APOIO**

## **HIGIENE E SAÚDE**

Em se tratando de educar para higiene corporal, há de se buscar uma prática participativa de modo que as orientações para os alunos sejam coerentes com a linguagem do próprio corpo.

A presença do educador com uma nova visão se torna imprescindível e fundamental, pois é, preciso que "saber" seja extensivo a todos, é preciso facilitar para que o aluno se aproprie do conhecimento científico a respeito do próprio corpo, sobre as condições de vida da população e sobre sua importância de colocar em prática certos hábitos que contribuirão decisivamente no cuidado com o corpo.

Quando o aluno percebe que estes hábitos o ajuda a viver melhor, sem dúvida alguma ele estará motivado a colocá-la em prática com regularidade.

Isso faz com que o educador seja o mediador entre aluno/família, renovando e incentivando o interesse em se praticar corretamente os hábitos de higiene. Muitas vezes, nós, educadores, percebemos certo desconforto em nossos alunos, provocando até mesmo um baixo índice de rendimento escolar.

É neste momento que devemos esclarecer e estimular os alunos, propondo uma tomada de consciência no que diz à saúde, à limpeza corporal, à postura, etc. Ser saudável é também estabelecer bons hábitos e compreender que o nosso corpo merece um carinho especial, e que esse tratamento nos traz benefícios.

Ao educar para a saúde e para a higiene, de forma contextualizada e sistemática, toda a equipe contribui de forma decisiva na formação de cidadãos capazes de atura em favor da melhoria dos níveis de saúde pessoal e da coletividade.

Tratar de higiene e saúde tem sido um desafio para a educação, no que se refere à possibilidade de garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e hábitos.

As experiências mostram que transmitir informações a respeito do funcionamento do corpo e descrição das características das doenças, bem como um elenco de hábitos de higiene, não é suficiente para que os alunos desenvolvam atitudes de vida saudável.

É preciso educar para a saúde, levando em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes que acontecem no dia-a-dia da escola. Eis aqui algumas informações que facilitarão o trabalho

realizado com os alunos. São informações variadas, enfocando sempre a prática da higiene corporal.

Vale lembrar que, nós, educadores, somos o exemplo vivo para os alunos, portanto, assim como orientá-los, devemos praticar corretamente as normas de higiene.

### **Banho**

A pele tem milhões de glândulas especiais que produzem suor, e outras que produzem uma substância parecida com o sebo. A falta de banho provoca o acúmulo gradativo dessas substâncias, que se somam às sujeiras exteriores (poeiras, terra, areia, etc.). A consequência é o aparecimento de assaduras, além do odor (mau cheiro) desagradável, e o risco de aparecimento de piolhos e escabiose.

Frisar a importância do banho diário em países de clima quente, como no nosso, e destacar o banho de chuveiro, que é mais higiênico.

#### **SUGESTÕES:**

- Realize na sala de aula a "Feira do banho", trazendo todos os objetos envolvidos na higiene corporal.
- Monte-os num pequeno balcão e esta exposição poderá ser usada toda vez que o assunto permitir.

### **Unhas**

Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas são medidas importantes para prevenir certas doenças. Quando a pessoa coloca a mão na boca, a sujeira armazenada debaixo das unhas pode dar origem a verminose e outras doenças intestinais. Além disso, valorizar os aspectos estéticos relacionados à beleza das unhas. E procurar eliminar o hábito de roer unhas.

### **Vestuário**

O corpo humano regula, automaticamente, sua temperatura quando exposto ao frio ou calor. Entretanto, quando há exposição aos excessos de temperatura, podem surgir alterações no organismo. Mostre que o vestuário é importante na manutenção da temperatura corporal.

#### **SUGESTÕES:**

- Utilize cartazes ou murais para mostrar hábitos de vestuários do Brasil e de outros países, sob as mais diferentes condições climáticas.

- Mostre a importância do sol na higiene da roupa.
- Destaque a necessidade de se usarem roupas sempre limpas, e de ter um lugar para guardar roupas sujas.
- Mostre a necessidade de andar calçado. Se os pés não estiverem protegidos, correm o risco de sofrer muitas agressões ou machucados, por pregos, espinhos, pedras, etc.
- Além disso, os pés descalços são portas abertas às verminoses
- (amarelão, lombriga, solitária) e outras doenças, como o tétano.

## **Dentes**

Existe uma íntima relação entre dentes bem cuidados e boa saúde. A pessoa com dentes estragados não mastiga direito; a qualquer momento pode sofrer violentas dores; e existe sempre o perigo de doenças muito sérias, como reumatismo infeccioso, que pode ter nos dentes podres a sua origem.

### **SUGESTÕES:**

- Mostre ao aluno que a cárie é o resultado da ação dos micróbios sobre restos de alimentos retidos entre os dentes. Portanto, a limpeza correta dos dentes impede a formação das cáries. É importante mostrar aos alunos que os dentes de leite devem ser cuidados da mesma forma que os dentes permanentes.
- Essa importância decorre não só da necessidade de se criarem bons hábitos higiênicos, mas também do fato de que o dente de leite estragado pode afetar o organismo, inclusive prejudicando os novos dentes que virão.
- Destaque os fatores estéticos e emocionais relacionados com os bons dentes: a beleza de um sorriso; o mal-estar causado a si e aos outros pelo mau hálito.

## **Cabelos**

Devem ser cortados habitualmente. E lavados com xampu ou sabão diariamente, ou então, duas vezes por semana.

Destacar os fatores estéticos relacionados com cabelos limpos, cheirosos e bem cortados.

Mostrar os riscos de cabelos grandes e sujos, que facilitam a proliferação de piolhos.

### **QUESTIONAMENTOS:**

- Levar o aluno a refletir e questionar sobre suas atitudes higiênicas. O que posso fazer para conservar meu corpo limpo?



- Que cuidados devo ter com meus cabelos, unhas e dentes?
- Qual a melhor maneira de limpar as orelhas? Como devo conservar os meus pés? Por quê?
- Como devem ser as roupas que uso para ir à escola? Que roupas devo usar para dormir?
- E para passear?
- Como devem ser as roupas nos dias de frio e calor?
- O professor deve também estar atento a toda e qualquer modificação no estado geral de seus alunos, pois, alteração na temperatura do corpo, dor de garganta, palidez, dor de cabeça, náuseas, vômitos, diarreias, podem ser sinais e sintomas de doenças transmissíveis.

## **HIGIENE SOCIAL**

A Higiene Social começa em um momento determinante: o da formação de um novo ser.

Ter filhos em um momento de maturidade social e poder criá-los bem é a base para a organização da sociedade. Afinal, sempre dizemos que as crianças são o futuro, o amanhã. O que dizer então do futuro do Brasil, que tem milhares de crianças fora da escola, pedindo nas ruas ou trabalhando, quando deveriam estar na escola?

Por que as pessoas têm filhos se não têm condição para educá-los bem e formá-los cidadãos. Será o desconhecimento? Levantamos esta hipótese porque inúmeros são os métodos contraceptivos. Vamos estudar um pouco sobre cada um deles. Assim, você poderá atuar como educador em saúde.

Uma forma de higiene social é ter filhos no momento em que se deseja para isto existem os serviços de planejamento familiar, que disponibilizam a utilização de métodos contraceptivos.

## **O HOMEM AGINDO SOBRE O MEIO AMBIENTE**

O indivíduo tem o direito de receber um cuidado de saúde, incluindo a educação em saúde, Isso reflete também o surgimento de um público mais informado, que está fazendo perguntas mais significativas sobre saúde e sobre os serviços de saúde recebidos.

A educação em saúde proporciona ao indivíduo a oportunidade de participar ativamente, e assumir responsabilidades pelo próprio cuidado. Pode, ainda, ajudar indivíduos a se adaptarem às suas doenças, prevenirem complicações, cooperarem com a terapia prescrita e aprenderem a resolver os problemas quando confrontados com situações novas. Isso pode prevenir a re-hospitalização.

A meta da educação em saúde é ensinar às pessoas a viverem a vida da forma mais saudável, isto é, lutar para adquirir o potencial de saúde máxima possível.

As mudanças que têm ocorrido no sistema de saúde, como resultado da redução e da contenção de gastos, tiveram conseqüências na educação do cliente e na sua ação sobre o meio ambiente.

## **HIGIENE DA ÁGUA**

Outra forma importante de evitar doenças é tratando da água. A poluição das águas seja por ação bacteriológica, decorrente do contato com dejetos humanos, seja por ação química, decorrente do lançamento de substâncias nocivas nos cursos de água pelas fábricas, é um dos grandes problemas atuais. A água poluída pode conter bactérias (bacilos da febre tifóide e da cólera, vírus da poliomielite), parasitas (amebas, agentes da bilharziose etc.) e tóxicos (como o chumbo, perigoso, sobretudo em águas pouco calcárias).

A água potável deve ser fresca, clara, inodora (todo odor toma a água suspeita) e de sabor agradável. Conterá sais minerais em quantidade variável e pode apresentar microrganismos não patogênicos. O pH não deve ser inferior a sete. Um excesso de nitritos, de nitratos ou a presença de amoníaco são indicadores de poluição. Sulfates, sulfetos e fosfatos podem igualmente indicar poluição fecal, sobretudo quando associados aos precedentes.

Para a purificação caseira das águas, pode-se utilizar a fervura, seguida de aeração. A água pode ser filtrada ou purificada por meio do carvão ativado. É ainda possível o emprego de meios químicos: a tintura de iodo (15 gotas por litro); o hipoclorito de sódio: duas gotas para 1 litro, e oxidantes, como o ozônio e o clássico permanganato de potássio.

## HIGIENE E SANEAMENTO

Não é digno do ser humano um ambiente para viver que não tenha seu desenho e condições marcados pela sua racionalidade. A casa deve ter uma arquitetura que lhe traga conforto e facilite o cumprimento de suas tarefas, inclusive a de bem abrigar e criar sua família quanto a todas as suas necessidades. A boa higiene e saneamento são marcas dessa racionalidade.

O saneamento tem significado epidemiológico extenso, uma vez que previne e controla inúmeras doenças infecto-contagiosas e infecto-parasitárias.

Os problemas decorrentes da falta de um sistema de coleta, tratamento e disposição final do esgoto sanitário agravam-se quando existe fornecimento de água tratada à população.

Números do IBGE indicam que há no Brasil 12,8 milhões de domicílios atendidos por redes de abastecimento d'água, mas desprovidos de sistemas de coleta do esgoto sanitário produzido pela

utilização dessa água.

Esta situação do setor de saneamento no Brasil tem conseqüências graves para a qualidade de vida da população, principalmente aquela mais pobre, residente na periferia das metrópoles ou nas pequenas e médias cidades do interior.

A coleta, o tratamento e a disposição ambientalmente adequada do esgoto sanitário são fundamentais para a melhoria do quadro de saúde da população do município.

Vale destacar que os investimentos em saneamento têm um efeito direto na redução dos gastos públicos com serviços de saúde, segundo a Fundação Nacional de Saúde (FUNASA).

O Brasil está na lista dos 176 países que assumiram o compromisso de implementar a chamada "Agenda 21", documento definido durante a Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente e o Desenvolvimento – Rio 92, com o objetivo de mudar o padrão de desenvolvimento ao longo do século 21.

Para honrar este compromisso, o governo brasileiro criou, em fevereiro de 1997, a Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e Agenda 21 Nacional, sob a coordenação do Ministério do Meio Ambiente. Essa comissão, formada por representantes de vários ministérios e de setores da sociedade civil, escolheu grupos de trabalho para desenvolver estudos sobre um conjunto de seis áreas temáticas: Cidades sustentáveis, Redução das desigualdades sociais; Infra-estrutura e integração regional; Gestão dos recursos naturais.

Alguns efeitos positivos do saneamento básico são:

- Melhoria da saúde da população e redução dos recursos aplicados no tratamento de doenças, uma vez que grande parte delas está relacionada com a falta de uma solução adequada de esgoto sanitário;
- Diminuição dos custos no tratamento de água para abastecimento (que seriam ocasionados pela poluição dos mananciais);
- Melhoria do potencial produtivo das pessoas;
- Dinamização da economia e geração de empregos;
- Eliminação de poluição estética/visual e desenvolvimento do turismo;
- Eliminação de barreiras não-tarifárias para os produtos exportáveis das empresas locais;
- Conservação ambiental;

- Melhoria da imagem institucional;
- Reconhecimento dos eleitores;
- Os investimentos em esgoto sanitário têm um forte impacto positivo sobre a economia dos municípios;
- Valorização dos imóveis residenciais e comerciais;
- Viabilização da "abertura" de novos negócios nos bairros beneficiados, que passam a reunir requisitos básicos para certos tipos de empreendimento;
- Crescimento de negócios já instalados;
- Crescimento da atividade de construção civil para atender ao aumento da procura por imóveis residenciais e comerciais num bairro mais "saudável";
- Criação de empregos a partir da dinamização da construção civil, da abertura de novos negócios ou do crescimento dos existentes;
- Aumento da arrecadação municipal de tributos.

É possível combater a poluição de diversas maneiras: Evitando queimadas; sempre escolhendo andar de transporte coletivo a carro, não jogando lixo em rios, córregos ou lagos, separando lixos recicláveis e muito mais...

Cabe ao Ministério do Trabalho estabelecer disposições complementares, tendo em vista as peculiaridades de cada atividade ou setor de trabalho, especialmente sobre higiene nos locais de trabalho, com discriminação das exigências, instalações sanitárias, com separação de sexos, chuveiros, lavatórios, vestiários e armários individuais, refeitórios ou condições de conforto por ocasião das refeições, fornecimento de água potável, condições de limpeza dos locais de trabalho e modo de sua execução, tratamento de resíduos industriais. Cabe a cada um de nós o desenvolvimento de uma consciência social.

## COMPLICAÇÕES DE SAÚDE COMUNS PELO DÉFICIT DE HIGIENE

### ESCABIOSE

A escabiose ou sarna humana é uma afecção causada por um ácaro, o *Sarcoptes scabiei* variedade *hominis*, de contágio inter-humano, em geral direto ou, muito raramente, através de roupas. O parasito efetua seu ciclo biológico no homem, não sobrevivendo fora do hospedeiro. Ácaros de animais podem, às vezes, acometer o homem, porém em áreas restritas, tendo via de regra uma evolução autolimitada. A lesão cutânea é causada pela fêmea fecundada do parasito, que escava um túnel sob a camada córnea, para

ali depositar os ovos. Estes abrem dentro de aproximadamente três a cinco dias, eliminando larvas que, em 15 dias, atingem o estado adulto. Depois de fecundadas, novas fêmeas perpetuam a moléstia.

O prurido é o sintoma básico. Geralmente é mais intenso à noite, quando o indivíduo aquece o corpo na cama, sendo causado não só pela presença e deslocamento do parasito no túnel, mas, em especial, por sensibilização do indivíduo ao ácaro ou a seus produtos. Pode haver dor e infecção secundária.

É recomendável o uso de sabonetes brandos. Não há necessidade de sabonetes contendo escabicida, que possuem baixa eficácia e aumentam o risco de irritação primária. Devem-se trocar mais frequentemente as roupas de uso pessoal e arejar, lavar e passar a ferro as roupas de cama, sendo necessária a fervura ou a esterilização.

## PEDICULOSES

Compreendem basicamente a pediculose do couro cabeludo, a pubiana e a do corpo.

O diagnóstico da pediculose do couro cabeludo, causada pelo piolho *Pediculus humanus capitis*, baseia-se em: prurido no couro cabeludo, localização de lêndias do parasita aderidas ao pêlo e localização dos parasitas em movimento pelo couro cabeludo (mais comumente em pequeno número). Pode haver infecção secundária a coceira.

O diagnóstico da pediculose pubiana, causada pelo *Pthirus púbis* (chato), pode ser feito por: prurido em áreas pilosas; localização das lêndias aderidas aos pêlos; identificação do parasito, geralmente em bom número, aderido à base do pêlo e em contato com a pele, além de crostículas sanguíneas na pele e nas roupas.

O diagnóstico de pediculose do corpo, rara na atualidade pelas melhorias dos padrões de higiene, causada pelo *Pediculus humanus corporis*, se evidencia por: prurido corporal intenso, pápulas urticadas de centros purpúricos, que são mais comuns no dorso, ombros e nádegas; e localização do parasito e das lêndias nas dobras das roupas.

## TUNGIASE

Conhecida como "bicho-de-pé", é causada pela penetração, na pele, de uma pulga, a *Tunga penetrans*, que habita locais arenosos, como praias, chiqueiros e estábulos. Produz pápulas amareladas, com ponto preto central correspondendo à porção posterior do parasita que está encravado na camada córnea.

## **HIGIENE DO CORPO:**

A Higiene deve ser do corpo e do meio ambiente. A água é o grande fator de limpeza, higiene e desintoxicação, tanto do corpo como do ambiente. Também o sol e a ventilação são fatores de limpeza do meio, de esterilização.

O seu corpo é sua imagem, por isso é importante mantê-lo sempre limpo. A menos que seja devido ao trabalho que você esteja realizando, jamais, em momento ou lugar algum, permaneça com o corpo sujo e mal cheiroso.

Caso esteja sujo procure lavar-se o mais rápido possível. Lavar as mãos mantê-las limpas, pelo uso de água e sabão, especialmente nas horas de alimentação. As unhas devem ser mantidas, sempre, cortadas e limpas.

O Banho, com água e sabão, deve ser diário, para manter o corpo sempre limpo das impurezas do meio ambiente e daquelas eliminadas pelo organismo. Evite dormir sem tomar banho.

O banho da manhã é bom para retirar as impurezas eliminadas pelo organismo durante a noite, e se for um banho frio, serve como ótimo estimulante para as atividades do dia. Os cabelos também devem estar bem cuidados e limpos, se possível, com xampu.

Orelhas e Ouvidos devem ser limpos com auxílio dos dedos, durante o banho. Jamais introduzir cotonetes no conduto do ouvido. A Roupas do Corpo: roupas limpas são mais importantes do que roupas caras. Você pode andar com roupas simples, mas não deve andar com roupas sujas.

## **HIGIENE DO AMBIENTE**

### **Roupa de Cama**

Deve ser limpa, lavada pelo menos uma vez por semana.

### **A Casa**

Deve ser toda limpa: móveis, chão, paredes e teto, varrer e passar pano úmido. Não deixe objetos velhos, quebrados, caixas, garrafas, acumulados em sua casa. Se não serve para uso, elimine. Se não serve para você, mas serve para outra pessoa, dê para alguém que possa aproveitar. Não acumule nada sem uso

dentro e no terreno de sua casa. Evite colocar excesso de coisas penduradas pelas paredes, especialmente papéis velhos, gravuras, pois tudo isso acumula sujeira e dificulta a limpeza. Também evite o excesso de móveis, tenha apenas os realmente necessários.

É melhor uma área livre para circulação das pessoas e uso das crianças do que uma casa abarrotada de móveis e objetos. Lembre-se da importância do sol e do ar renovado para a limpeza do ambiente.

O Quintal deve ser mantido limpo, sem mato e sem objetos e coisas velhas. Especialmente, deve-se ter muito cuidado para não jogar restos de comidas no quintal que venha a apodrecer e atrair insetos e provocar mau cheiro, além do risco de provocar doença nas pessoas, especialmente nas crianças. O Perigo da Dengue: veja o caso dessa doença provocada pelo mosquito Aedes, que se multiplica em águas limpas e paradas que se acumulam em objetos abandonados no terreno da casa. Faça sua parte, não deixe que sua casa seja um criadouro de doenças. Rico ou pobre, você, suas roupas e sua casa devem estar sempre limpos e cheirosos.



## **HIGIENE BUCAL**

### **MAS O QUE SÃO CÁRIES?**

"Cárie" é outra forma de se denominar a deterioração do dente. A deterioração do dente é fortemente influenciada pelo estilo de vida do indivíduo - o que se come, como se cuida dos dentes, a presença de flúor na água ingerida e o flúor no creme dental. A hereditariedade também tem um papel importante na predisposição de seus dentes para se deteriorarem.

Embora as cáries sejam mais comuns em crianças, adultos também estão sujeitos a elas. Os tipos de cáries incluem:

- Cárie coronária - o tipo mais comum que ocorre tanto em criança como em adultos, as cáries coronárias se localizam nas superfícies de mastigação ou entre os dentes.
- Cárie radicular - à medida que envelhecemos, as gengivas se retraem, deixando partes da raiz do dente expostas. Como não existe esmalte cobrindo as raízes do dente, estas áreas expostas se deterioram facilmente.
- Cárie recorrente - a deterioração pode ocorrer em volta das restaurações e coroas existentes. Isto porque estas áreas tendem a acumular placa, que acabam levando à deterioração.
- Os adultos estão especialmente sujeitos a apresentar cárie quando sofrem de xerostomia (boca seca), uma doença causada pela falta de saliva. A xerostomia pode ser decorrente de uma doença, de medicamentos, da radioterapia e da quimioterapia, e pode ser temporária (dias ou meses) ou permanente, dependendo de suas causas.

A cárie constitui um sério problema. Se não for tratada, uma cárie pode destruir seu dente e matar os delicados nervos na sua parte central, o que pode resultar em um abscesso, uma área de infecção na ponta da raiz. Uma vez formado o abscesso, ele só pode ser tratado através do tratamento do canal, de cirurgia ou da extração do dente.

### **Como eu sei se estou com uma cárie?**

Apenas seu dentista pode dizer com certeza se você tem uma cárie. Isto porque as cáries se desenvolvem embaixo da superfície do dente, onde você não pode vê-las. Quando você ingere alimentos que contenham carboidratos (açúcar e amido), estes carboidratos são digeridos pelas bactérias da placa, produzindo ácidos que corroem o interior do dente. Com o tempo, o esmalte do dente começa a fraturar por debaixo da superfície, enquanto a parte externa permanece intacta. Quando uma quantidade suficiente

de esmalte sob a superfície já tiver sido destruída, a superfície se desmorona, expondo a cavidade de cárie.

É maior a probabilidade das cáries de se desenvolverem em fóssulas e fissuras nas superfícies de mastigação dos dentes posteriores, nos espaços entre os dentes e próximo à linha da gengiva. Mas, independentemente de onde ocorrem, a melhor maneira de identificá-las e tratá-las, antes que se tornem sérias, é visitando seu dentista regularmente para avaliações.

### **Como posso ajudar a evitar as cáries?**

- Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia, e use o fio dental diariamente, a fim de remover a placa bacteriana entre os dentes e sob a gengiva.
- Faça avaliações regulares. O cuidado preventivo pode evitar que os problemas ocorram e que problemas menores se tornem sérios.
- Adote uma dieta balanceada, com pouco açúcar e amido. Quando ingerir estes alimentos, procure comê-los durante a refeição, e não como um lanche, para minimizar o número de vezes que seus dentes são expostos ao ácido.
- Utilize produtos dentários que contenham flúor, incluindo o creme dental.
- Certifique-se de que a água que suas crianças bebem contenha flúor. Se a água fornecida em sua localidade não contém flúor, seu Dentista ou pediatra pode prescrever suplementos de flúor diários.

### **O que é Placa Bacteriana?**

Trata-se de uma película pegajosa e incolor, constituída de bactérias e açúcares que se forma sobre os dentes. É a principal causa de cáries e gengivite. Se não for removida diariamente, endurece e forma o tártaro.

Como saber se tenho placa bacteriana nos dentes?

Todos nós temos placa bacteriana porque as bactérias estão sempre presentes em nossa boca. As bactérias aproveitam os nutrientes contidos nos alimentos que ingerimos e aqueles contidos na saliva para se desenvolver. A placa causa as cáries quando os ácidos que ela produz atacam os dentes, o que acontece após as refeições. Sofrendo esses ataques repetidos, o esmalte dos dentes pode se desfazer e abrir caminho para a formação de cáries.

Não sendo retirada, a placa bacteriana pode também irritar a gengiva ao redor dos dentes, causando

gingivite (as gengivas ficam vermelhas, incham e sangram), periodontite e perda dos dentes.

Como posso evitar a formação da placa bacteriana?

É fácil evitar a formação da placa bacteriana. Basta você:

- Escovar bem, no mínimo três vezes ao dia, para remover a placa bacteriana de todas as superfícies dos seus dentes.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana que se instala entre seus dentes e sob a gengiva, onde a escova não pode alcançar.
- Limitar a ingestão de alimentos com muito açúcar ou amido, especialmente aqueles que grudam nos dentes.
- Visitar seu dentista regularmente para fazer limpeza e exame completo dos dentes. Por meio da raspagem, a placa e o tártaro são removidos da coroa e raiz do dente.

### **O que é Tártaro?**

Tártaro, às vezes também chamado de cálculo, é a placa bacteriana ou biofilme dental que endurece na superfície dos dentes. O tártaro também pode se formar sob a gengiva e irritar os tecidos gengivais. Além disso, o tártaro dá à placa bacteriana um espaço maior e propício para o seu crescimento, o que pode levar a problemas mais sérios como as cáries e gengivite.

O tártaro não só prejudica a saúde dos seus dentes e gengivas, mas também é um problema estético. Substância porosa, o tártaro absorve as manchas com mais facilidade. Assim, para aquelas pessoas que fumam ou tomam chá ou café, é ainda mais importante que evitem a formação do tártaro.

Como saber se tenho tártaro?

Ao contrário da placa bacteriana que é uma película incolor, o tártaro é uma formação mineral facilmente visível, se estiver acima do nível da gengiva. O sinal mais comum é uma cor marrom ou amarela nos dentes na região da margem gengival. Só o dentista pode diagnosticar e remover o tártaro.

### **Como evitar a formação do tártaro?**

Somente a escovação correta, especialmente se feita com a ajuda de um creme dental antitártaro e o uso do fio dental podem reduzir a formação da placa bacteriana e do tártaro. Depois de formado, só o dentista pode retirar o tártaro dos dentes. O processo de retirada do tártaro, feito com instrumentos especiais, é conhecido como "raspagem".

O tártaro ameaça a saúde da boca, tornando seu sorriso menos atraente. Depois de formado, só o dentista pode retirar o tártaro dos dentes.

## O QUE É GENGIVITE? SINAIS E SINTOMAS

### **O que é gengivite?**

Gengivite - uma inflamação da gengiva - é o estágio inicial da doença da gengiva e a mais fácil de ser tratada. A causa direta da doença é a placa - uma película, grudento e sem cor de bactérias que se forma, de maneira constante, nos dentes e na gengiva.

Se a placa não for removida pela escovação e uso de fio dental diários, ela produz toxinas (venenos) que irritam a mucosa da gengiva causando a gengivite. Neste estágio inicial da doença da gengiva, os danos podem ser revertidos, uma vez que o osso e o tecido conjuntivo que segura os dentes no lugar ainda não foram atingidos. Entretanto, se a gengivite não for tratada, ela pode evoluir para uma periodontite e causar danos permanentes aos dentes e mandíbula/maxilar.

### **Como sei que tenho gengivite?**

Os sintomas clássicos da gengivite incluem gengivas vermelhas, inchadas e sensíveis que podem sangrar durante a escovação. Outro sintoma de doença é o recuo ou retração da gengiva, conferindo aos dentes uma aparência alongada. A doença da gengiva pode formar bolsas entre os dentes e a gengiva, onde se acumulam restos de comida e placa. Algumas pessoas têm mau hálito freqüente ou sentem gosto ruim na boca, mesmo se a doença não estiver em estágio avançado.

### **Como posso prevenir a gengivite?**

Uma boa higiene bucal é essencial. A limpeza profissional também é extremamente importante, pois uma vez que a placa se acumula e endurece (ou torna-se tártaro), apenas o dentista ou um higienista podem removê-la.

Você pode prevenir a gengivite pela:

- A correta escovação e uso apropriado do fio dental para remover placas e restos, e do controle do aparecimento de tártaro.
- Alimentação correta para garantir nutrição adequada para o osso da mandíbula/maxilar e dos dentes.
- Evitar cigarros e outras formas de tabaco.
- Ir ao dentista regularmente.

## Quais são os Estágios da Gengivite?

A gengivite é uma inflamação da gengiva que pode progredir e atingir o osso alveolar. É esta que envolve e segura os dentes. É causada pela placa bacteriana ou biofilme dental, uma película incolor e pegajosa que se forma continuamente nos dentes. Se não for removida diariamente por meio da escovação e do uso do fio dental, a placa bacteriana pode se formar e as bactérias nela contidas poderão infeccionar não apenas a gengiva e a região ao redor dos dentes, mas acabarão por atingir o tecido abaixo da gengiva e o osso que suporta os dentes. Isto pode fazer com que os dentes fiquem abalados, caiam ou tenham que ser removidos pelo dentista.

### São três os estágios da gengivite:

- **Gengivite:** este é o primeiro estágio da inflamação gengival causada pela placa bacteriana que se forma na margem da gengiva. Se a escovação e o uso do fio dental diariamente não forem suficientes para remover esta placa, ela produzirá toxinas (venenos) que podem irritar o tecido gengival, causando a gengivite. Você pode notar algum sangramento durante a escovação e o uso do fio dental. Neste primeiro estágio da doença, o dano pode ser revertido, desde que o osso e o tecido conjuntivo que seguram os dentes no lugar não tenham sido atingidos.
- **Periodontite:** neste estágio, o osso e as fibras de sustentação que mantêm os dentes em posição são irreversivelmente danificados. Ao redor da sua gengiva pode começar a se formar uma bolsa que avança para baixo da gengiva e onde ficam armazenados os detritos e a placa bacteriana. O tratamento dentário adequado e a higiene bucal minuciosa em casa, em geral, podem ajudar a prevenir danos maiores.
- **Periodontite avançada:** neste estágio final da doença, as fibras e os ossos de sustentação dos dentes estão destruídos, o que faz com que os dentes migrem ou mudem de lugar ou se tornem abalados ou móveis. Isto pode afetar sua mordida e, se o tratamento não for eficaz, você corre o risco de perder seus dentes.

### Como saber se tenho gengivite?

A gengivite pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum entre os adultos. Se for detectada no seu estágio inicial, a gengivite pode ser revertida - portanto, visite seu dentista se notar qualquer um dos seguintes sintomas:

- Gengivas vermelhas, intumescidas ou inchadas, ou flácidas.
- Gengivas que sangram durante a escovação ou o uso do fio dental.

- Dentes que parecem mais longos devido à retração da gengiva.
- Gengivas que se separam ou se afastam dos dentes, criando uma bolsa.
- Mudanças na forma como seus dentes se encaixam quando você morde.
- Secreção de pus ao redor dos dentes e na bolsa gengival.
- Mau hálito constante ou gosto ruim na boca.

### **Como é tratada a gengivite?**

- Os primeiros estágios da gengivite, de modo geral, podem ser revertidos por meio da escovação e do uso de fio dental corretos. Uma boa saúde bucal ajudará a evitar que a placa se forme.
- Uma limpeza profissional pelo seu dentista ou higienista é a única forma de remover a placa que se formou e endureceu, formando o tártaro. Seu dentista fará a limpeza ou raspagem de seus dentes para remover o tártaro acima e abaixo da linha da gengiva. Se o seu problema for muito sério, pode-se realizar um procedimento para aplainar a raiz nas suas partes mais profundas. Este procedimento ajuda a suavizar as irregularidades nas raízes dos dentes, dificultando o endurecimento da placa bacteriana.

Com consultas regulares, o estágio inicial da doença pode ser tratado antes que se torne um problema muito mais sério. Se seu problema for mais grave, será necessário fazer um tratamento no consultório dentário.

- Gengiva saudável - Gengiva saudável é firme e não sangra. Ela se acomoda ou insere perfeitamente ao redor dos dentes.
- Gengivite - A gengiva levemente inflamada pode parecer avermelhada ou inchada e pode sangrar durante a escovação.
- Periodontite - A gengiva começa a se soltar e a se retrair dos dentes. Isto permite que a placa bacteriana se mova em direção às raízes, as fibras de sustentação e ao osso.
- Periodontite avançada – As fibras de sustentação e o osso estão destruídos. Os dentes se tornam móveis e abalados e podem ter que ser removidos.

### **O que são Aftas e Lesões Bucais?**

#### **O que são lesões bucais?**

São inchaços, manchas ou feridas em sua boca, nos lábios ou na língua. Há vários tipos de feridas e de

enfermidades bucais. As mais comuns são as aftas, o herpes simples, a leucoplasia (placa branca) e a candidíase (sapinho). Estes problemas serão abordados abaixo. Se encontrar uma ferida em sua boca, não se preocupe. Cerca de um terço de toda a população sofre ou sofrerá com isso em algum momento da vida. Contudo, as irritações e inflamações bucais podem ser muito dolorosas e interferir na fala e na mastigação. Qualquer ferida que persista durante uma semana ou mais deve ser examinada pelo seu dentista. Às vezes, é recomendável que se faça uma biópsia (retirada de tecido para ser examinado) para que se possa detectar a causa da ferida, e para que se possa eliminar a possibilidade de doenças sérias como o câncer e AIDS.

### **Como saber se tenho uma ferida ou uma lesão bucal?**

Os seguintes sinais podem indicar a existência de uma ferida ou lesão bucal:

- **Aftas** são inflamações pequenas e brancas cercadas por uma área avermelhada. As aftas não são contagiosas, mas muitas vezes são confundidas com herpes, causado por um vírus contagioso. As aftas ocorrem dentro da boca, principalmente em mucosa, enquanto o herpes aparece no lado de fora da boca, por exemplo, no canto dos lábios. As aftas podem sumir e reaparecer. Podem também ser pequenas ou grandes e aparecer agrupadas ou isoladas. As aftas são comuns e recorrentes. Embora sua causa seja incerta, alguns especialistas acreditam que estão ligadas a problemas do sistema imunológico, a bactérias ou a vírus. Fatores tais como o estresse, trauma, alergias, cigarro, deficiências de ferro ou vitaminas e tendências genéticas também tornam a pessoa mais susceptível às aftas.
- **O herpes simples ou herpes labial** se apresenta em grupos de bolhas dolorosas que aparecem ao redor dos lábios e, às vezes, debaixo do nariz e ao redor do queixo. Essas bolhas são causadas por um tipo de vírus e são altamente contagiosas. A primeira infecção muitas vezes aparece em crianças, às vezes até sem sintomas e pode ser confundida com um resfriado ou uma gripe. Uma vez que a pessoa é infectada, o vírus permanece no corpo, causando, de tempos em tempos, ataques recorrentes. Em algumas pessoas, porém, o vírus permanece inativo.
- **A leucoplasia** tem uma aparência esbranquiçada e pode aparecer no lado interno da bochecha, na gengiva ou na língua. Muitas vezes é associada ao fumo, ao uso de tabaco de mascar, embora outras causas incluam também dentaduras mal ajustadas, dentes quebrados e mordidas na bochecha. Se considerarmos que mais ou menos 5% dos casos de leucoplasia se tornam câncer é possível que seu dentista recomende uma biópsia. A leucoplasia muitas vezes desaparece quando

se abandona o tabaco.

- **A candidíase (ou sapinho)** é uma infecção fúngica causada por *Candida albicans*. Pode ser reconhecida por sua cor branca, amarelada ou avermelhada nas superfícies úmidas da boca. Os tecidos situados sob a mancha podem ficar muito doloridos. A candidíase é comum em pessoas que usam dentaduras, em recém nascidos, em pessoas debilitadas por alguma doença e cujo sistema imunológico não funcione de maneira adequada. Também são susceptíveis pessoas que se queixam de boca seca que acabaram de fazer, ou estão fazendo, tratamentos com antibióticos. Adote uma dieta equilibrada, com pouco açúcar e pouco amido. Coma os alimentos com açúcar e amido durante as refeições e não como "lanchinhos", para minimizar o número de vezes que seus dentes estão expostos ao ácido.

### **Como tratar irritações/lesões bucais?**

O tratamento varia de acordo com o tipo de problema. Para os tipos mais comuns, descritos acima, os tratamentos são os seguintes:

- **Aftas** — quase sempre desaparecem depois de 7 a 10 dias, e as erupções recorrentes são as mais comuns. Para um alívio temporário, pode se aplicar pomadas analgésicas. A lavagem com enxaguantes anti-sépticos pode ajudar a reduzir a irritação. Às vezes, prescrevem-se antibióticos para reduzir uma infecção secundária.
- **Herpes simples** — as bolhas geralmente desaparecem em uma semana. Como não existe cura para as infecções herpéticas, as bolhas podem reaparecer em momentos de instabilidade emocional, exposição ao sol, alergias ou febre. Anestésicos tópicos podem proporcionar um alívio temporário. Os medicamentos antivirais, vendidos com receita médica, podem reduzir este tipo de infecção. Consulte seu médico ou dentista.
- **Leucoplasia** — o tratamento começa com a remoção dos fatores que causam as lesões. Para alguns pacientes isto significa deixar de usar tabaco. Para outros, significa remover as dentaduras mal ajustadas e substituí-las por dentaduras apropriadas. Seu dentista fará o acompanhamento do tratamento, com exames em intervalos de três a seis meses, dependendo do tipo, local e tamanho da lesão.
- O tratamento da candidíase — consiste em controlar as condições que causam o seu aparecimento.



É importante limpar as dentaduras para evitar os problemas causados por elas. Remover as dentaduras antes de dormir também pode ajudar.

Se a causa for um antibiótico ou um anticoncepcional oral, a redução da dose ou a mudança do tratamento podem ajudar.

Produtos que substituem a saliva deixam a boca mais úmida.

Medicamentos contra fungos podem ser usados quando a causa principal é inevitável ou incurável.

Em todos os casos, a boa higiene bucal é essencial.

## MAU HÁLITO (HALITOSE)

### O que é halitose?

Halitose significa "mau hálito", um problema que muitas pessoas enfrentam eventualmente. Calcula-se que aproximadamente 40% da população sofre ou sofrerá de halitose crônica em alguma época de sua vida.

Muitas são as causas deste mal, incluindo:

Higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada e falta do uso do fio dental);

- Gengivite
- Ingestão de certos alimentos como, por exemplo, alho ou cebola; Tabaco e produtos alcoólicos;
- Boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono);
- Doenças sistêmicas tais como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.

### Como saber se tenho halitose?

Uma forma de saber se você tem mau hálito é cobrir sua boca e nariz com a mão, exalar e sentir o hálito. Outra forma é perguntar a alguém em quem você confia como está o seu hálito. Mas, não se esqueça de que muitas pessoas têm este problema quando acordam de manhã, como resultado de uma produção menor de saliva durante a noite, o que permite os ácidos e outras substâncias se deteriorarem no interior da boca. Medidas tais como escovar bem os dentes e língua, e usar fio dental antes de dormir e ao se levantar sempre ajudam a eliminar o mau hálito matinal.

### **Como prevenir a halitose?**

Evite alimentos que causam mau hálito e observe o seguinte:

Escove bem duas vezes ao dia e use fio dental diariamente para remover

### **Como ter uma Boa Higiene Bucal?**

Hálito puro e sorriso saudável é o resultado de uma boa higiene bucal. Isso significa que, com uma higiene bucal adequada:

- Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares;
- A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e o uso do fio dental;
- O mau hálito deixa de ser um problema permanente.

Consulte o seu dentista caso as suas gengivas doam ou sangrem quando você escova os dentes ou usa fio dental, e principalmente se estiver experimentando um problema de mau hálito. Essas manifestações podem ser a indicação da existência de um problema mais grave. Seu dentista pode ensiná-lo a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

### **Como garantir uma boa higiene bucal?**

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter de seus dentes e gengivas em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas.

Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentários se tornem mais graves. Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e menos preocupante de se cuidar da saúde bucal e que ao se fazer prevenção estamos evitando o tratamento de problemas que se tornariam graves.

Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cáries, gengivite e outros problemas bucais.

- Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.
- Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.
- Usar enxaguante bucal com flúor, se seu dentista recomendar.

- Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitar regiões onde não haja flúor na água.

## TÉCNICA CORRETA DE ESCOVAÇÃO



## **HIGIENE MENTAL**

O que você costuma fazer para relaxar? Como você aproveita seu tempo livre? Isto é, se você é capaz de reservar para si próprio algum tempo descompromissado...

Escutar música suave, ler um bom livro, assistir programas e filmes na TV, ou mesmo ficar sem fazer absolutamente nada... Essas são algumas opções dentre várias.

De qualquer modo não importa o quê, mas sim a forma pela qual você vai fazer. Você tem o direito de relaxar, tem o direito de ter um tempo só para si.

Muitas pessoas se sentem culpadas quando não estão cuidando dos outros, cuidando de diversas tarefas ao mesmo tempo, cumprindo exigências externas e buscando novos desafios internos.

Mas é importante saber praticar o ficar à toa, despreocupado, rindo feliz e contente. Faz bem ao coração, rejuvenesce a pele, ilumina o dia, clareia a mente.

Ao relaxar e curtir a vida, o mundo agradece! Pois nada pior do que alguém sempre sério, taciturno, melancólico ou sempre estressado.

Algumas dicas valem a pena seguir:

- Primeiramente, pense sempre em melhorar suas condições físicas, morais e espirituais. Não busque práticas nocivas ou lesivas.
- Observe cuidadosamente o que pensa, o que diz, evitando prejudicar a si e ao próximo. Tenha consciência ecológica.
- Seja otimista, alegre e jovial. Seja uma fonte de paz e serenidade.
- Cumpra suas obrigações com amor e alegria, no presente, e deixe as tristezas do passado para trás.
- Retribua tudo o que receber de bom. Contribua para formar uma corrente positiva.
- De vez em quando, é bom fazer um auto-exame, descobrir quais são suas metas, capacidades, problemas e conflitos.
- E no tempo livre disponível, se entregue ao prazer e à felicidade, descanse, e viva saudável.

## **ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

As evidências estão aumentando e são mais convincentes que nunca! Pessoas de todas as idades, que

estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente.

Atividade física regular reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca coronária e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta.

Atividade física também:

- Ajuda a controlar o peso corporal;
- Contribui para ossos, articulações e músculos saudáveis;
- Reduz o índice de quedas em idosos;
- Ajuda a aliviar a dor da artrite;
- Diminui os sintomas de ansiedade e depressão;
- E está associada a menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação.

Ainda mais, a atividade física não precisa ser extenuante para ser benéfica e pessoas de todas as idades obtêm benefícios ao participar regularmente de atividade física moderada por 5 ou mais dias da semana.

Atividade física regular pode melhorar sua saúde e reduzir os riscos de morte prematura das seguintes formas:

- Reduz o risco de desenvolver doença cardíaca coronária e as chances de morrer disso
- Reduz o risco de infarto.
- Reduz o risco de ter um segundo ataque cardíaco em pessoas que já tiveram um ataque.
- Diminui tanto o colesterol total quanto os triglicérides, e eleva o
- Bom colesterol HDL.
- Diminui o risco de desenvolver pressão alta.
- Ajuda a reduzir a pressão arterial em pessoas que já têm hipertensão.
- Diminuem o risco de desenvolver diabetes tipo 2 (não dependente de insulina).
- Reduz o risco de câncer de cólon.
- Ajuda as pessoas a conseguirem e manter um peso ideal.
- Reduz os sentimentos de depressão e ansiedade.
- Promove o bem-estar psicológico e reduz sentimentos de estresse.
- Ajuda a construir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis.
- Ajuda pessoas mais velhas a ficarem mais fortes e serem mais capazes de moverem-se sem cair o

ficar excessivamente cansadas.

### **A falta de atividade física pode prejudicar sua saúde?**

Evidências mostram que pessoas que não praticam atividades físicas definitivamente não estão ajudando sua saúde e provavelmente a estão prejudicando. Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar

### **Importância da atividade física**

"A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Antigamente, existiam duas idéias que tentavam explicar a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defendia que alguns indivíduos apresentavam uma predisposição genética á prática de exercício físico, já que possuíam boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta dizia que a atividade física, na verdade, representava um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Hoje em dia sabe-se que os dois conceitos são importantes e se relacionam."

### **Mas o que é atividade física?**

De acordo com Marcello Montti, atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividade mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

### **Por que a preocupação com o sedentarismo?**

Na grande maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica mais claro quando levamos em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vive nas cidades.

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Observou-se que as pessoas reduzem, gradativamente, o nível de atividade física, a partir da adolescência.

Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, o que se relaciona pelo menos em parte à falta da prática de atividades físicas. É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores, jogando videogames, etc.

### **Quais são os benefícios da atividade física?**

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Veja a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%!

Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os

indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garantam seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais frequentes.

### **Como é feita a escolha da atividade física adequada?**

A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

- **Preferência pessoal:** o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.
- **Aptidão necessária:** algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.
- **Risco associado à atividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

#### **Atividade física em crianças e jovens**

Nesses grupos, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperatividade.

#### **Atividade física em idosos**

A falta de aptidão física e a capacidade funcional pobre são umas das principais causas de baixa qualidade de vida, nos idosos. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade musculares, sendo que esses efeitos são exacerbados pela falta de exercício.

Está mais do que comprovado que os idosos obtêm benefícios da prática de atividade física regular tanto quanto os jovens. Ela promove mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.



Antes do início da prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica cuidadosa e realização de exames. Isso permitirá ao médico indicar a melhor atividade, que pode incluir: caminhada, exercício em bicicleta ergométrica, natação, hidroginástica e musculação.

Algumas recomendações são importantes, e valem também para as outras faixas etárias:

- Uso de roupas e calçados adequados.
- Ingestão de grandes quantidades de líquidos, antes do exercício.
- Praticar atividades apenas quando estiver se sentindo bem.
- Iniciar as atividades lenta e gradualmente.
- Evitar o cigarro e medicamentos para dormir.
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício.
- Respeitar seus limites pessoais.
- Informar qualquer sintoma.

### **Atividade física durante a gestação**

É necessário a todas as gestantes um trabalho corporal a cada trimestre da gestação, para facilitar a adequação às alterações que ocorrem nesse período. Uma melhor capacidade cardiorrespiratória facilita a realização das atividades domésticas; uma melhoria das condições musculares e esqueléticas ajuda na adaptação às mudanças posturais e no trabalho de parto. Além disso, é de extrema importância a auto-estima, a convivência com outras gestantes e os sentimentos de segurança e de felicidade.

Os exercícios de ginástica garantem fortalecimento muscular, protegendo assim as articulações e reduzindo o risco de lesões. Ajudam também na oxigenação, na circulação e no controle da respiração. Já os exercícios desenvolvidos na água favorecem o relaxamento corporal, reduzem as dores nas pernas e o inchaço dos pés e mãos.

Antes do início dos exercícios, a gestante deve passar por consulta de pré-natal para ser avaliada pelo obstetra. Após a realização dos exames ele poderá liberar ou não a prática de exercícios. As mulheres que já praticavam atividade física e que nunca sofreram aborto espontâneo podem continuar as atividades após adaptação para seu novo estado. Já aquelas sedentárias devem iniciar os exercícios após a décima segunda semana de gestação. Não havendo problemas, os exercícios podem ser continuados até o parto, embora seja necessário reduzir a intensidade aos poucos. Após o parto normal, as atividades podem ser retomadas após 40 dias. No caso de cesárea, o médico avalia cada caso.

As atividades físicas mais recomendadas às mulheres grávidas são:

- Caminhada: é muito bom para a preparação para o parto, já que melhora a capacidade cardiorrespiratória e favorece o encaixe do bebê na bacia da mãe. O ideal é caminhar 3 vezes por semana, cerca de 30 minutos.
- Natação: trabalha bastante a musculatura. Atenção: apenas algumas modalidades são liberadas durante a gestação.
- Hidroginástica: são os mais indicados para as gestantes!
- Alongamento: ajuda a manter a musculatura relaxada e o controle da respiração.

Para finalizar devemos ressaltar que a prática de atividade física deve ser sempre indicada e acompanhada por profissional qualificado, incluindo médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física. Caso sinta algo diferente é mandatório informar ao responsável. Outro ponto importante, que não deve ser esquecido, é a adoção de uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, verduras e fibras. Prefira o consumo de carnes grelhadas ou preparadas com pouca gordura. Evite o consumo excessivo de doces, comidas congeladas e os famosos lanches de "fast-foods". E lembre-se: beba muito líquido (de preferência água e sucos naturais).

A atividade física consiste em exercícios bem planejados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Eles conferem benefícios aos praticantes e têm seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social. O que isso quer dizer? Há uma melhora significativa da sua qualidade de vida!

O que precisamos ressaltar é o investimento contínuo no futuro, a partir do qual as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas no seu dia-a-dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavagem do carro, passeios no parque. A palavra de ordem é MOVIMENTO.

## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atualmente, como consequência das mudanças nas condições de vida e de trabalho, poucos praticam atividades físicas. As pessoas se deslocam utilizando o transporte coletivo ou o próprio carro. No mais das vezes, devido à natureza do serviço que executam, passam horas e horas sentadas. Isto também acontece durante o lazer: sentam-se quando vão a um barzinho, um cinema ou quando diante da televisão. Nos shoppings, os jovens sentam-se por muito tempo nas praças de alimentação ou ficam encostados nos

corredores. Comportando-se dessa forma, a maioria das pessoas se exercita ou caminha cada vez menos, geralmente com a desculpa de que não tem tempo.

Sabidamente, a falta de atividade física traz conseqüências negativas para a saúde. Por isso, muita gente chama a atenção para a necessidade de se fazer caminhadas, praticar esportes ou ginástica.

### **As doenças de ontem e de hoje**

Não é certo dizer que as atuais mudanças nas condições de vida e trabalho trouxeram apenas conseqüências negativas a saúde. Pelo contrário: ela foi largamente favorecida. Basta verificarmos a queda nas taxas de mortalidade e o aumento da expectativa de vida, resultantes da melhoria geral das condições de vida (alimentação, moradia, vestuário, transporte) e das condições ambientais (disseminação do saneamento básico: rede de esgotos, água canalizada, coleta de lixo), o que diminuiu em muito o número de pessoas que morrem ou adoecem por causa de doenças infecciosas. O crescente número de crianças e adultos vacinados também contribuiu de modo significativo para esse resultado.

Conseqüentemente, as pessoas hoje em dia vivem mais.

E não é só isso: as pessoas também estão morrendo por motivos diferentes daqueles do passado. Antigamente, as doenças infecciosas e contagiosas - como a tuberculose, as diarréias e até as epidemias de gripe eram as causas mais importantes de morte. Hoje, predominam as chamadas doenças crônico-degenerativas, como as doenças do coração e das coronárias (o infarto, por exemplo), os acidentes vasculares cerebrais (derrame), a hipertensão, o câncer, o diabetes. E cada vez mais pessoas morrem por causa de traumas e da violência nas cidades (acidentes de trânsito, homicídios, etc.).

### **Os novos fatores de risco**

Os especialistas chamam a atenção para o fato de que os fatores mais importantes para a promoção da saúde são as melhorias do ambiente físico e social, e as mudanças no modo de vida pessoal. Assim, apontam três grupos de fatores que, nos tempos atuais, podem levar ao aumento das doenças ou gerar melhorias da saúde:

- Os fatores biológicos (idade, herança familiar ou fatores genéticos)
- Os fatores relacionados com o ambiente físico (ar, clima, temperatura, qualidade da água, radiação, etc.) e com o ambiente social (condições de trabalho, condições sociais, vida afetiva, etc.)
- Os fatores relacionados com o modo de vida pessoal (alimentação, atividade física, drogas,

comportamento sexual, etc.)

O aumento do número de óbitos como consequência de doenças crônico-degenerativas tem muito a ver com o nosso modo de vida, pois estão diretamente relacionados com o excessivo consumo de álcool e fumo, com a falta de atividade física, com a alimentação inadequada (ingestão de muita gordura animal e excesso de sal) e com o aumento da tensão e ansiedade.

Uma forma de se verificar como o modo de vida determina a tendência a adoecer é o estudo dos fatores de risco, elementos que podem causar determinadas doenças e até levar à morte. Os cientistas descobriram que mais da metade dos fatores de risco das mortes por problemas cardíacos relacionam-se com características presentes na vida moderna. Esse moderno modo de viver é também a causa da metade dos casos de morte por acidentes vasculares cerebrais, e de mais de um terço dos fatores determinantes de casos de câncer.

Além disso, as doenças hoje predominantes estão muito interligadas: por exemplo, a hipertensão é importante fator de risco para os acidentes vasculares cerebrais e as doenças de coração.

Qual é, então, a melhor maneira de prevenir as doenças crônico-degenerativas e promover a nossa saúde? Se você respondeu que é reduzindo ou eliminando de nosso dia-a-dia esses fatores de risco, acertou!

### **Os benefícios da atividade física**

Não resta dúvida de que a atividade física regular beneficia a nossa saúde, pois reduz o colesterol, a taxa de açúcar no sangue e, ainda, fortalece os músculos e as articulações. Propicia, ainda, os seguintes benefícios:

- Reduz a tensão e ansiedade;
- Ajuda a controlar o peso;
- Ajuda a combater a osteoporose, ou seja, a fraqueza dos ossos provocada por perda excessiva da massa óssea;
- Ajuda no controle da hipertensão;
- Ajuda a combater os problemas do coração;
- Ajuda no controle do diabetes.

No entanto, para que realmente tenhamos a totalidade desses efeitos benéficos precisamos também manter uma alimentação adequada, bem como evitarmos, dentro do possível, situações de tensão e ansiedade.

A atividade física saudável é aquela feita com prazer, sem exageros, realizada pelo menos três vezes por semana. Comumente, a caminhada e a prática de esportes - como a natação e o ciclismo - são os meios mais indicados.

A alimentação saudável é pobre em gordura animal, tem pouco sal e açúcar e é rica em fibras vegetais - frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carne branca (de frango ou de peixe), leite e seus derivados, desnatados ou semidesnatados.

Para o controle do estresse e da ansiedade recomenda-se o descanso e o lazer, além da própria atividade física, bem como evitar correrias, tensão e/ou competição tanto no trabalho como na vida cotidiana.

## ATIVIDADES SUGERIDAS

I – Inventário de pontos positivos e negativos para se ter uma boa saúde

Objetivo: refletir sobre o próprio modo de vida e seus efeitos sobre a saúde.

Primeira fase: Os participantes recebem uma folha de papel. Nela, cada um anota, no lado esquerdo, o que, em seu modo de vida, lhe ajuda a ter boa saúde (por exemplo: boa alimentação). E no lado direito, o que lhe prejudica a saúde (por exemplo: o fumo).

Segunda fase: No quadro, o coordenador (professor, agente de saúde ou educador) dos trabalhos listará, de um lado, todos os pontos positivos apresentados pelos grupos; de outro, todos os pontos negativos.

Terceira fase: Os participantes são divididos em grupos de até seis pessoas, que irão classificar, por ordem de importância, as listas de pontos positivos e negativos. Em seguida, irão discutir que mudanças no modo de vida são mais importantes para tornar a vida mais saudável. Cada grupo deve escolher um relator, que ficará encarregado de anotar as respostas do grupo.

Quarta fase: Os grupos se desfazem e cada relator lê, para todos os integrantes, as conclusões do grupo. Ao final, os participantes debatem as conclusões e aprovam um plano de mudança no modo de vida, considerando o tempo que levarão para iniciar e firmar o novo hábito.

II – Medindo as atividades físicas

Objetivo: verificar se as pessoas praticam atividade física regular e suficiente.

Primeira fase: O coordenador solicita aos participantes que anotem numa folha, as atividades físicas que praticam e quanto tempo gastam com a mesma por dia e por semana. A folha já deve conter previamente uma lista de atividades físicas, com colunas para registrar o tempo gasto por dia e por semana.

Segunda fase: A turma é dividida em pequenos grupos de até seis pessoas, que analisarão as respostas e julgarão se a atividade física praticada é suficiente ou insuficiente. Cada grupo indica um relator para anotar as conclusões.

Terceira fase: Os grupos são desfeitos e cada relator passa a ler as respostas do grupo para os demais. No final, os resultados são debatidos e obtidas as conclusões sobre como a situação pode ser melhorada.

## **ALIMENTAÇÃO E SAÚDE**

### **POR QUE A ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE?**

São os alimentos que fornecem todos as substâncias necessárias para a manutenção da vida (minerais, vitaminas, proteínas, açúcar, gordura) e, na criança, determinam o seu crescimento, sendo transformados em ossos, músculos, órgãos, gordura, pele, sangue e tudo mais. A alimentação influi no funcionamento de todos os sistemas: nervoso, glandular, ósseo, muscular, urinário, digestivo, respiratório, cárdio-circulatório, assim como no comportamento, humor, memória, inteligência, na mente e na disposição física e sexual.

A alimentação influi sobre o sistema de defesa do organismo, o sistema que determina sua resistência, a condição mais importante para a manutenção da vida, pois determina se a pessoa será sadia ou doente. Não é o poder dos micróbios, vírus e bactérias que deve ser temido, mas a falta de resistência do organismo. Sem uma alimentação adequada, o organismo sofre alterações em suas funções e fica sem resistência, sendo estas as causas principais de todas as doenças. Por isso se diz: "Somos o que comemos".

Dependendo da alimentação, o sangue, será puro, vitalizador, levando saúde para todo o organismo, ou será intoxicado, cheio de venenos, provocando doenças e morte. Hipócrates, o pai da medicina disse: "Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento". E disse também: "Deixa de lado a droga, se puderes curar o paciente com alimento". O alimento, além de nutrir, é o melhor remédio.

Dois aspectos da alimentação são importantes e devem ser considerados: a qualidade e a quantidade. Devemos saber: o que comer quanto comer e como comer.

Agora, abordaremos sobre A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO.

### **O QUE COMER?**

A alimentação, assim como todas as outras necessidades do nosso organismo, tem regras e leis que devem ser obedecidas. Não podemos determinar nossa alimentação somente pelo gosto e o prazer que os alimentos proporcionam. Devemos saber se os alimentos são adequados e saudáveis, se vão contribuir para o bom funcionamento, boa defesa e resistência do nosso organismo. Quanto a qualidade, existem 3 condições principais que devem ser atendidas:

1- Alimentos Vegetais. 2- Alimentos Naturais. 3- Alimentos Integrais.

#### ALIMENTOS VEGETAIS: Verduras - Legumes - Frutas

Os vegetais são alimentos indispensáveis e mais importantes para sua vida. Eles são fontes principais de minerais, vitaminas, fibras, açúcar, além de proteínas e gorduras, em menor quantidade, substâncias essenciais para todo o funcionamento do organismo. Os vegetais contém, também, substâncias protetoras e curativas, com ação anti-infecciosa, anti-inflamatória, anti-parasitária, anti-reumática, anti-hipertensiva, diurética, laxativa, desintoxicante e vitalizadora de todo organismo. São alimentos equilibrados e determinam uma perfeita saciedade do apetite, impedindo o comer excessivo, a busca constante por comidas, portanto, evitam e curam a obesidade.

#### QUE QUANTIDADE USAR?

Os vegetais devem ser usados diariamente, devendo estar presentes no desjejum, no almoço e no jantar. A quantidade deve corresponder a  $\frac{2}{3}$  de toda alimentação, o que significa: metade dos alimentos do desjejum, metade do almoço, e todo o jantar, devem ser de vegetais.

#### DE QUE FORMA USAR OS VEGETAIS?

Os vegetais devem ser usados, principalmente, na forma crua e, em menor quantidade, brevemente cozidos. Os vegetais crus têm muita vitalidade e esta se transfere para a pessoa. Muitos estão, ou ficarão desvitalizadas, sem disposição, doentes, pelo uso excessivo de cozimentos, e pouco uso de vegetais crus.

**PONHA VEGETAIS EM SUA ALIMENTAÇÃO, PRINCIPALMENTE CRUS, E TENHA SAÚDE, SEM ELES A SAÚDE É IMPOSSÍVEL.**

#### ALIMENTOS NATURAIS

Alimentos Naturais são aqueles produzidos pela natureza. Eles fornecem as substâncias necessárias para o perfeito funcionamento do organismo e sua defesa, e o organismo está programado para recebê-los, digerir-los, absorvê-los, metabolizá-los e eliminar o que não serve.

Ao contrário, os produtos artificiais, produzidos em laboratórios, e os alimentos que contém substâncias químicas estranhas, acrescentadas para conservar, dar cor, sabor, aroma, consistência e tantas outras funções, são prejudiciais, capazes de provocar intoxicações, alergias, e muitos outros problemas, inclusive o câncer.

Os produtos e alimentos artificiais, não atendem, de forma ideal, as necessidades do organismo, que fica



mal nutrido, enfraquecido, sem resistência e mais sujeito as doenças e morte precoce. Nesta categoria estão o açúcar, os doces, as bebidas artificiais, a margarina, os enlatados em geral, etc., produtos práticos e gostosos, mas nada saudáveis, devendo ser evitados. As pessoas que não se incomodam com essas verdades e seguem comendo tudo que existe a disposição, desde que seja gostoso, em pouco tempo sofrerão as conseqüências: doenças curáveis e incuráveis. Entenda e dê atenção a esta verdade.

#### USE ALIMENTOS NATURAIS PARA TER SAÚDE. ALIMENTOS INTEGRAIS

Alimentos Integrais são aqueles mantidos com a composição que recebeu da natureza, sem nada acrescentar, nem retirar. É o alimento na sua forma completa, total, com todos os seus nutrientes, necessários para o equilíbrio e bom funcionamento do organismo. Infelizmente, alguns alimentos, em vez de serem usados na forma integral, são refinados, um processo que provoca o empobrecimento do alimento pela retirada de muitos de seus nutrientes, vitaminas, minerais, proteínas, fibras, etc. São: arroz, trigo, açúcar e sal.

O arroz integral é aquele do qual se retira apenas a casca, sem passar pelo processo de brunimento, e que pode ser adquirido por menor preço, nas máquinas de beneficiamento. Assim também a farinha de trigo integral é a ideal para a produção de pães e massas em geral. O açúcar integral é o mascavo, o melado de cana, que, mesmo sendo integral e natural, devem ser usados com muita moderação. O açúcar refinado e o cristal são muito prejudiciais à saúde e seu uso deve ser evitado, assunto que será comentado em lição próxima. O sal integral é o chamado sal marinho ou o sal grosso que, não passando pelo processo de refino, conservam seus componentes minerais, devendo, no entanto, ser usado em muito pequena quantidade. O sal refinado é muito prejudicial e afeta o sistema cardiovascular.

Nosso corpo necessita de sol, ar, água, alimento, exercício, repouso e higiene. Se essas necessidades são atendidas, de acordo com as leis e não de acordo com a vontade de cada pessoa, o resultado é a saúde. A causa principal de todas as doenças é o não atendimento correto das necessidades básicas do organismo.

O Programa Vida e Saúde têm o objetivo de ensinar e motivar você a fazer a sua parte, cuidando bem do seu organismo, para ter saúde e curar-se, caso esteja doente. A alimentação é uma das necessidades mais importantes do corpo e nesta lição estudaremos aspectos de quantidade e freqüência.

#### QUE QUANTIDADE DE ALIMENTO INGERIR

As pessoas têm agredido o organismo através da quantidade da alimentação. A idéia errada de que comer

muito torna a pessoa forte e resistente, aliada ao prazer de comer, fazem com que o comer em quantidade excessiva esteja muito presente na vida das pessoas. A quantidade adequada é aquela que atende as necessidades nutricionais do organismo, o que significa, nem muita, nem pouca. O excesso de alimentos é tão ou mais prejudicial do que a falta. Assim como o organismo se enfraquece e morre por falta de alimentos, ele também se enfraquece e morre pelo excesso. A diferença é que, no primeiro caso, o indivíduo morre magro, e no segundo, morre gordo.

### POR QUE O EXCESSO DE ALIMENTO É PREJUDICIAL

O comer excessivo sobrecarrega todo o organismo, provocando insuficiência dos sistemas, desequilíbrios, intoxicações e doenças gerais.

No sistema digestivo, além do desconforto, ocorre a má digestão (excesso de gases, dores, sensações de peso, queimação), e quando a digestão não é boa, a saúde fica prejudicada. Ocorre uma maior produção de toxinas, venenos que irão provocar lesões nos mais diferentes sistemas e os mais variados sintomas, de infecções à dores e desconfortos. Provoca a obesidade e suas graves complicações: colesterol elevado, obstrução dos vasos sanguíneos, hipertensão arterial, diabetes, comprometimento de articulações e coluna, entre outras. Bloqueia o sistema de defesa. Altera o sistema emocional, determinando irritabilidade, alteração do humor, depressão, e sintomas gerais - indisposição, cansaço, sonolência ou insônia. O comer excessivo provocará doenças em muitas pessoas, é só uma questão de tempo, e muitas, já doentes, terão suas doenças agravadas ainda mais.

### COMO DETERMINAR A QUANTIDADE ADEQUADA DE ALIMENTO

Em condições normais, existe um controle automático da quantidade de alimento que cada pessoa precisa. Para isso, duas condições principais precisam estar presentes:

1- Um relacionamento psicológico normal com a alimentação, onde os alimentos são vistos como uma fonte de vida e usados dentro do princípio do "comer para viver", e não do "viver para comer", e seu lado prazeroso, reconhecido e usufruído, não é o motivo principal para seu uso.

2- O uso de alimentos de qualidade adequada (VEGETAIS, NATURAIS E INTEGRALIS), por serem capazes de suprir as necessidades do organismo, determinam a saciedade, mesmo usados em pequenas quantidades. Ao contrário, com a falta de vegetais e o uso de alimentos artificiais e refinados, a pessoa se mantém com fome, apesar de estar comendo, obesa e engordando. É uma defesa natural do organismo, que mantém a fome na tentativa de ter suas necessidades supridas. Então, uma forma de acabar com a

fome excessiva é corrigir a qualidade da alimentação, passando a comer mais vegetais (verduras, legumes, frutas), e alimentos naturais e integrais.

### OUTRAS CONDIÇÕES QUE EVITAM O COMER EM EXCESSO

- 1- Mastigar bem os alimentos.
- 2- Comer sem pressa.
- 3- Comer a salada crua como o primeiro prato do almoço.
- 4- Tomar quantidade adequada de água, 2 a 4 litros por dia.
- 5- Não ter guloseimas disponíveis dentro de casa (não ter, não comprar, não fazer).
- 6- Não comer entre as refeições.
- 7- Ter atividade, ter o que fazer sentir-se útil, produzindo para si, família e próximo.

Quando essas condições são satisfeitas, a fome e a vontade de comer excessivas desaparecem.

### A FREQUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Assim como a quantidade, a frequência da alimentação têm muita importância para a saúde. Após uma refeição, é importante esperar 4 a 5 horas, para que a digestão seja completada e o estômago esvaziado, antes de comer novamente.

Comer a toda hora faz o organismo ficar dependente de comida a toda hora, e quando falta, ocorre a síndrome de abstinência, de falta, e a pessoa sente-se mal, com sensação de fome, fraqueza, tontura, dor de cabeça, náusea, obrigando-a a comer mais para que o mal estar passe. Assim, ela pensa que precisa comer para não passar mal, que não pode ficar sem comer, que têm um problema de fraqueza que a obriga a comer toda hora, mantendo o ciclo vicioso e perigoso que têm que ser vencido.

### VENCENDO O VÍCIO DE COMER A TODA HORA

1- Identifique o que está acontecendo. 2- Tome a decisão de mudar. 3- Enfrente o mau estar que virá com a retirada dos alimentos, devido ao descondicionamento do organismo e não representa nenhum risco. Diante dele, relaxe, descanse, sente-se, deite-se, e beba mais água para ajudar na desintoxicação. 4- Coloque em prática as condições já referidas para evitar o comer excessivo. Fazendo isso, em poucos dias, você terá vencido o mau costume de comer a toda hora.

A alimentação é um dos fatores mais importantes para sua saúde. O cardápio é a aplicação prática dos princípios da alimentação que você vai utilizar em seu dia a dia. Decida adotar um cardápio novo e

saudável, confiante e feliz pela certeza dos benefícios para sua saúde. Siga o cardápio orientado, da melhor maneira possível.

## O QUE EVITAR

Existem alimentos e produtos muito usados e consagrados, mas, prejudiciais, devendo ser evitados. O ideal seria não usá-los nunca, mas, pelo menos, que não sejam usados como rotina. Quando o problema é sério e o sofrimento é grande, as pessoas se dispõem mais a realizar as mudanças de imediato. Aqueles que têm a coragem e determinação de mudar alcançam os resultados. Infelizmente, a maioria só se dispõe a abandonar os hábitos errados, depois que acontecem os problemas, INFARTO DO CORAÇÃO, DERRAME CEREBRAL, CÂNCER, etc., e a solução fica mais difícil ou mesmo impossível. NÃO ESPERE QUE OS PROBLEMAS ACONTEÇAM PARA FAZER O SEU MELHOR. FAÇA JÁ.

**AQUI ESTÃO OS ALIMENTOS E PRODUTOS PREJUDICIAIS - EVITE, FUJA DELES:  
GORDURA ANIMAL, FRITURA, MANTEIGA, MARGARINA:**

Têm muita caloria, engordam, aumentam o colesterol, entopem os vasos sanguíneos, alteram a circulação e a pressão arterial, provocando infarto e derrame. Use óleo vegetal, em pequena quantidade, e sem fritar.

## **AÇÚCAR, DOCE:**

É um produto químico que intoxica, determina vício e não têm nenhum valor nutricional. Têm muita caloria, engorda e provoca os mesmos problemas das gorduras. Altera a digestão e dá fermentação.

Descalcifica e desmineraliza o organismo. Provoca cárie e destrói os dentes. Sobrecarrega o pâncreas e desencadeia a diabete. Não sacia o organismo, apesar de engordar, e bloqueia o apetite para os alimentos verdadeiros. É um desastre. O açúcar que o organismo precisa está nos alimentos. Para evitar comer doces: não tenha, não faça, não compre. Para adoçar, use açúcar mascavo, melado de cana, ou mel, em pequena quantidade. Aprenda a comer os alimentos como eles são, sem necessidade de adoçar.

## **REFRIGERANTE:**

É um produto artificial, sem nenhum valor nutricional, intoxica e desmineraliza o organismo. Têm muita caloria, engorda. O "diet", com menos caloria, é artificial e tóxico. Contém cafeína, substância muito prejudicial à saúde. Use suco de frutas.

**SAL EM EXCESSO:**

Afeta as funções cardiocirculatória, renal e a pressão arterial. Use sal integral, que é o marinho, ou sal grosso, em pequena quantidade.

**PIMENTA:**

Agride as paredes do aparelho digestivo provocando inflamações, úlceras, hemorróida.

**VINAGRE:**

É puro ácido, provoca acidez, muito prejudicial para a saúde. Use limão e nada de vinagre.

**CAFÉ, CHÁS: MATE, PRETO, TERERÉ:**

Contém cafeína que provoca alterações no sistema nervoso: insônia, nervosismo, agitação; afeta a disposição geral e sexual: depressão, desânimo; sistema cardiocirculatório: aceleração dos batimentos do coração, hipertensão arterial; agride as paredes do aparelho digestivo, dando inflamações, gastrite, hemorróida e úlceras. Use chás naturais: camomila, maçã, etc.

**CARNE:**

Rica em gordura, mesmo a magra, é maior causa das doenças cárdio- circulatórias; produz muitas toxinas; contribui para maior ocorrência de inflamações; depois do tabaco é o maior fator provocador de câncer; acidifica o organismo, fator muito prejudicial à saúde.

**DIGESTÃO:**

É um aspecto fundamental para a saúde. Se a digestão não é boa, não há boa saúde. O intestino deve funcionar diariamente, completa e facilmente. Tenha boa digestão com os seguintes cuidados:

- 1- Mastigar bem os alimentos.
- 2- Comer sem pressa.
- 3- Comer em ambiente tranqüilo.
- 4- Não beber líquidos durante as refeições.
- 5- Não comer sobremesas.
- 6- Não comer em excesso.
- 6- Não usar muitas misturas na mesma refeição.

**ABC DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Uma alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças

infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo. Nutrientes são compostos químicos encontrados nos alimentos que têm funções específicas, funcionam associadamente, e se dividem em:

- macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídeos;
- micronutrientes: vitaminas e sais minerais.

## **Carboidratos**

De uma forma geral, todos os grupos de alimentos exceto as carnes, os óleos, as gorduras e o sal, possuem carboidratos. Estes podem ser:

**Simples:** como os açúcares e o mel: Os açúcares simples não são necessários ao organismo humano, pois apesar de ser fonte de energia, esta pode ser adquirida por meio dos carboidratos complexos. Sendo assim, é importante diminuir as quantidades de açúcares simples adicionados aos alimentos.

**Complexos:** presentes principalmente nos cereais (arroz, pão, milho), tubérculos (batata, beterraba) e raízes (mandioca, inhame), os quais representam a mais importante fonte de energia e, por esta razão, recomenda-se o consumo de seis porções diárias desse tipo de alimento, o que representa em torno de 60% do total de calorias ingeridas.

## **Fibras**

Uma alimentação saudável deve incluir os carboidratos complexos e fibras alimentares em maior quantidade do que os carboidratos simples. Na sua forma integral, a maioria dos alimentos vegetais como grãos, tubérculos e raízes, as frutas, verduras e legumes contêm fibras, as quais são benéficas para a função intestinal, reduzem o risco de doenças cardíacas, entre outros diversos benefícios.

A quantidade de fibras na alimentação é uma medida de uma alimentação saudável. As frutas, legumes e vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras, necessitando-se consumir, diariamente, três porções de frutas e três porções de legumes e verduras. É importante variar o consumo desse tipo de alimento, tendo em vista que o consumo regular e variado, juntamente com alimentos ricos em carboidratos menos refinados (pães e arroz integrais), oferecem quantidade significativa de vitaminas e minerais, aumentando a resistência a infecções. Além das vitaminas e minerais, as verduras e os legumes também contêm componentes bioativos, alguns dos quais especialmente importantes para a saúde humana, podendo reduzir o risco de doenças, inclusive as doenças cardíacas e o câncer.

## **Proteínas**

Origem vegetal: leguminosas como feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, são alimentos fundamentais para saúde, por serem um dos alimentos vegetais mais ricos em proteínas. Entretanto, estas proteínas são consideradas incompletas, ao contrário das proteínas de origem animal, necessitando então, de combinações de alimentos que completem entre si os aminoácidos, tornando-se combinações de alto valor protéico como, por exemplo, a combinação de duas partes de arroz para uma parte de feijão.

Origem animal: carnes, leite e derivados, aves, peixes e ovos são proteínas completas, ou seja, contêm todos os aminoácidos de que os seres humanos necessitam para o crescimento e manutenção do corpo. São também, entre outros nutrientes, importantes fontes de proteína de alto valor biológico sendo, assim, necessário o consumo diário de três porções de leites e derivados e de uma porção de carnes, peixes ou ovos. As carnes selecionadas para o consumo devem ser aquelas com menor quantidade de gordura (magras, sempre retirando as peles e gorduras visíveis), sendo consumidas moderadamente, devido ao alto teor de gorduras saturadas e colesterol.

## **Gorduras**

Lipídeos: As gorduras são de diferentes tipos, e podem ou não ser prejudiciais à saúde, dependendo do tipo de alimento. A gordura saturada está presente em alimentos de origem animal, e seu consumo deve ser moderado. As gorduras trans que são obtidas pelo processo de industrialização dos alimentos, a partir da hidrogenação de óleos vegetais, são prejudiciais à saúde. O consumo excessivo deste tipo de alimento pode acarretar doenças cardiovasculares, excesso de peso, obesidade, entre outras. As gorduras insaturadas, presentes nos óleos vegetais, não causam problemas de saúde, exceto se forem consumidas exageradamente. São fontes de ácidos graxos essenciais, ou seja, podem ser produzidos pelo organismo, sendo assim necessárias para a manutenção da saúde.

## **Colesterol**

O colesterol é uma gordura que está presente apenas em alimentos de origem animal, e é componente estrutural de algumas partes do organismo humano, sendo ele capaz de sintetizar o suficiente para cobrir as necessidades metabólicas, não sendo indicado o consumo desse composto. O alto consumo deste pode acarretar doenças cardiovasculares.

## **Água**

A água é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão de, no mínimo, dois litros diariamente é altamente recomendada. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de

substâncias tóxicas. Recomenda-se a ingestão de 6 a 8 copos de água por dia.

### **Pirâmide Alimentar**

Segundo a legislação vigente em nosso país, a "Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável". (RDC nº39, de 21 de março de 2001).

Ela constitui um guia para uma alimentação saudável, onde você pode escolher os alimentos a consumir, dos quais pode obter todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado.

A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação.

Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.

- Grupo de pães, massas, tubérculos: Fonte de carboidratos, nutriente fornecedor de energia. Pães, massas e biscoitos integrais são ainda boa fonte de fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino.
- Grupo das frutas e hortaliças: Ótimas fontes de vitaminas e sais minerais, dentre eles, antioxidantes que diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. Também possuem boa quantidade de fibras.
- Grupo das carnes: São alimentos compostos basicamente de proteína, muito bem utilizada por nosso organismo para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricas em ferro e vitaminas B6 (pirixodina) e B12 (cianocobalamina), tendo sua ingestão (nas quantidades adequadas) efeito preventivo nas anemias ferropriva e megaloblástica.
- Grupo do leite e derivados: São os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, na contração muscular e na ação do sistema nervoso. Além disso, possuem uma boa quantidade de proteína de boa qualidade.



- Açúcares e óleos: são pobres em relação ao valor nutritivo, sendo considerados, por isso, calorias vazias.

Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em suas quantidades adequadas. Estas quantidades variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

### **Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para a escolha dos alimentos -**



### **Uma Boa Alimentação Deve Começar na Infância**

Não existe uma dieta padrão para todos os pré-escolares e escolares. O importante é adequar os diversos grupos de alimentos durante o dia e observar as atividades diárias e o estilo de vida do escolar. Neste período, devem realizar 4 a 5 refeições diárias, com horários estabelecidos, evitando o uso de biscoitos recheados, doces, refrigerantes, alimentos industrializados e outras guloseimas nos intervalos das refeições.

O desjejum é uma das principais refeições e deve contribuir com 20 a 25% da ingestão diária total de energia do escolar.

Durante o período pré-escolar e escolar, as crianças passam por uma mudança importante de padrão alimentar. Nesta fase, já participam das atividades familiares como também das refeições dos adultos,

recebendo o mesmo alimento que a família come. À medida que crescem, diminuem o número de refeições e o interesse pela alimentação. Com o ingresso na escola passam a conviver com horários, o conhecimento de alimentos diferentes daqueles já habitualmente conhecidos no meio familiar e há preferências por doces, guloseimas, bebidas de alto valor calórico e baixo valor nutritivo.

Desta forma, a família e a escola têm a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento saudável por parte das crianças, capaz de encontrar um equilíbrio alimentar para alcançar uma boa qualidade de vida. Para isso, é importante criar opções atrativas e nutritivas às crianças e adolescentes, ou seja, substitutos para os sanduíches, salgadinhos e refrigerantes.

A adoção de um comportamento alimentar saudável do pré- escolar e escolar pode ser apontada como importante medida de promoção da saúde, com repercussões positivas na vida adulta.

### **Alimentação e Doenças Crônico-Degenerativas**

As doenças crônicas não transmissíveis são hoje, no Brasil, as maiores causas de morte. Dentre elas, podemos citar as doenças cardiovasculares, cânceres, colesterol e triacilgliceróis sanguíneos elevados, pressão alta, diabetes e obesidade. O aumento considerável destas doenças se deve, principalmente, ao estilo de vida que a maioria da população leva, ou seja, uma vida sedentária e o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e pobres em fibras e antioxidantes.

A alimentação adequada, da infância até a fase adulta, pode diminuir os riscos destas doenças: o consumo de quantidades adequadas de cada grupo de alimentos deve suprir as necessidades energéticas, ao mesmo tempo em que, as necessidades de fibras, vitaminas e minerais. Além disso, deve-se evitar o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas (principalmente em carnes gordas), gorduras hidrogenadas (margarinas, pastelarias e sorvetes) e açúcares (doces refrigerantes e sucos industrializados).

A moderação no hábito alimentar cotidiano tem maior importância que o consumo ocasional excessivo. Entretanto, as pessoas não devem exagerar em eventos sociais como festas e churrascos, ocasiões em que se consomem maiores quantidades de alimentos não saudáveis, principalmente, se isso for muito frequente.

Estes cuidados podem prevenir o aparecimento e controlar as doenças crônico-degenerativas, mas o nutricionista deve ser consultado, principalmente, por indivíduos com diabetes, colesterol ou triacilgliceróis altos, doenças renais ou de fígado, pressão alta, pois necessitam de orientações específicas.

## **VITAMINAS E MINERAIS COM SUAS FUNÇÕES**

As vitaminas são um grupo de compostos orgânicos necessários apenas em quantidades mínimas na dieta, mas essenciais para reações metabólicas específicas do interior da célula e necessárias para o crescimento normal e para a manutenção da saúde. Várias delas agem como coenzimas ou como um grupo de enzimas responsáveis pela promoção de reações químicas essenciais.

### **Vitamina A**

Atua no desenvolvimento ósseo, na visão, na boa formação da pele, na imunidade e na reprodução, além de ser anti-cancerígeno.

Fígado, rim, gema de ovo, leite, cenoura, manteiga, margarina enriquecida, frutas amarelas como manga, mamão, carambola e pitanga, pequi, óleo de fígado de bacalhau e em todas as folhas verde-escuras.

### **Vitamina B1**

Auxilia no metabolismo dos carboidratos, das gorduras e proteínas; atua na musculatura e na respiração dos tecidos.

Carnes, fígado, gema de ovo, cereais integrais, nozes e tomate.

### **Vitamina B2**

Importante para o metabolismo dos carboidratos, das gorduras e proteínas, para a conservação dos tecidos, para os olhos e também para a manutenção da pele.

Leite, queijos, ovos, carnes (fígado em especial), vegetais verdes, cereais integrais e leguminosas.

### **Vitamina B6**

Por ajudar no metabolismo dos aminoácidos e das proteínas, é importante para o crescimento.

Carnes (principalmente no fígado), salmão, cereais integrais, germe de trigo, levedo, aveia, legumes, batatas, cenouras, ervilhas e bananas.

### **Vitamina B12**

Essencial para o bom funcionamento das células, principalmente as do trato gastrointestinal, da medula óssea e do tecido nervoso.

Fígado, rim, carnes, peixes, frutos do mar, leite, queijos e ovos.

**Vitamina C**

Facilita a absorção de ferro, aumenta a resistência do corpo às infecções, auxilia na cicatrização de queimaduras, na formação dos dentes e ossos, protege a gengiva, atua no metabolismo de alguns aminoácidos e é essencial para a manutenção da integridade capilar e dos tecidos. Além disso, é antioxidante.

Frutas cítricas, manga, morango, mamão, goiaba, caju, carambola, mangaba, sirigüela, tamarindo, umbu, uva, couve-flor, pimentão, tomate, batata, hortaliças de folhas verdes e brócolis.

**Vitamina D**

Essencial para a formação da estrutura óssea e dos dentes.

Salmão, atum, fígado, óleo de fígado de peixe, manteiga, margarina, gema de ovo e leite.

**Vitamina E**

Antioxidante, atua na manutenção do tecido epitelial e auxilia no metabolismo das gorduras e no bom aproveitamento da vitamina A.

Vegetais de folhas verdes, cereais integrais, germe de trigo, gordura do leite, óleos vegetais, gema de ovo, nozes, castanhas e soja.

**Ácido fólico**

É de grande importância no processo de divisão das hemácias, os glóbulos vermelhos do sangue. Também é responsável por unhas, cabelos e medula óssea, e pelo bom funcionamento do sistema imunológico.

Carnes, miúdos (vísceras), frutas, vegetais verde-escuros e leguminosas.

**Ácido pantotênico**

Importante no metabolismo energético, auxilia na reposição dos tecidos corporais.

Carnes, fígado, ovos, cereais integrais e soja.

**Cálcio**

Fundamental para o crescimento e importante na construção e na manutenção de ossos e dentes.

Leites e derivados, peixes, brócolis, feijão, nozes, folhas de mostarda, agrião e sorvetes.

**Ferro**

Previne a anemia por ser um nutriente importante na formação das células vermelhas. Também favorece o crescimento e a vitalidade.

Carnes vermelhas e brancas, carne-de-sol, fígado, camarão, mariscos, ostras, algas marinhas, gema de ovo, vegetais verde-escuros, legumes, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, beterraba, jenipapo, açai, mangaba, araçá, ameixa-preta seca, buriti e folha de azedinha.

### **Magnésio**

Trabalha junto com o fósforo para fixar o cálcio nos ossos e dentes. Além disso, é ele que permite que o corpo relaxe depois de uma contração. O bom funcionamento dos nervos e músculos também depende dele.

Leite, vegetais verdes, legumes, nozes e cereais.

### **Manganês**

Além de aprimorar os reflexos dos músculos, ajuda a combater o cansaço e a fadiga.

Cereais integrais, broto de alfafa, verduras, nozes e gema de ovo.

### **Niacina**

Ajuda a levar oxigênio para as células.

Leite, ovos, vegetais, carnes magras, fígado, peixes e germe de trigo.

### **Potássio**

É um dos responsáveis pelos batimentos do coração, pela normalidade da pressão sanguínea e pelas contrações dos músculos.

Cereais integrais, banana, laranja, tomate, espinafre, sardinha e nozes.

### **Zinco**

Por atuar na síntese de proteínas, ajuda no crescimento. Também auxilia o corpo a se defender do estresse.

Peixes, frutos do mar, carnes vermelhas, ovos, cereais e feijão.



## Hino Nacional

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heróico o brado retumbante,  
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada, Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra, mais garrida,  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
"Nossos bosques têm mais vida",  
"Nossa vida" no teu seio "mais amores."

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro dessa flâmula  
- "Paz no futuro e glória no passado."

Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada, Brasil!

## Hino do Estado do Ceará

Poesia de Thomaz Lopes  
Música de Alberto Nepomuceno  
Terra do sol, do amor, terra da luz!  
Soa o clarim que tua glória conta!  
Terra, o teu nome a fama aos céus remonta  
Em clarão que seduz!  
Nome que brilha esplêndido luzeiro  
Nos fulvos braços de ouro do cruzeiro!

Mudem-se em flor as pedras dos caminhos!  
Chuvas de prata rolem das estrelas...  
E despertando, deslumbrada, ao vê-las  
Ressoa a voz dos ninhos...  
Há de florar nas rosas e nos cravos  
Rubros o sangue ardente dos escravos.  
Seja teu verbo a voz do coração,  
Verbo de paz e amor do Sul ao Norte!  
Ruja teu peito em luta contra a morte,  
Acordando a amplidão.  
Peito que deu alívio a quem sofria  
E foi o sol iluminando o dia!

Tua jangada afoita enfune o pano!  
Vento feliz conduza a vela ousada!  
Que importa que no seu barco seja um nada  
Na vastidão do oceano,  
Se à proa vão heróis e marinheiros  
E vão no peito corações guerreiros?

Se, nós te amamos, em aventuras e mágoas!  
Porque esse chão que embebe a água dos rios  
Há de florar em meses, nos estios  
E bosques, pelas águas!  
Selvas e rios, serras e florestas  
Brotem no solo em rumorosas festas!  
Abra-se ao vento o teu pendão natal  
Sobre as revoltas águas dos teus mares!  
E desfraldado diga aos céus e aos mares  
A vitória imortal!  
Que foi de sangue, em guerras leais e francas,  
E foi na paz da cor das hóstias brancas!



**GOVERNO DO**  
**ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*