

Amália Ferreira
Filipe Dias

Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



Cuidados com a saúde

Alimentação

- O bom funcionamento do nosso organismo está dependente de uma alimentação correta e equilibrada.
- Deve comer-se várias vezes ao dia (idealmente, seis vezes) e pouca quantidade de cada vez.
- É importante selecionar alimentos variados, de forma a garantir os nutrientes essenciais (hidratos de carbono, lípidos, prótidos, água e sais minerais), dar preferência aos alimentos frescos e evitar a chamada «comida plástica».



Alimentação (cont.)

PIRÂMIDE ALIMENTAR



Repouso

- O repouso é importante na nossa vida.
- Seja qual for a atividade física, intensa ou moderada, é fundamental repousar. O repouso «renova-nos» física e psicologicamente.
- O tempo aconselhado de repouso (de sono por noite) para um adulto é de seis a oito horas, enquanto o de um jovem é um pouco mais, de oito a nove horas no mínimo.



Qualidade do meio ambiente

- A nossa saúde e bem-estar dependem do meio ambiente em que vivemos – o ar que respiramos, a água que bebemos, os alimentos que consumimos, as condições de higiene em que vivemos.
- As alterações que o clima e a atmosfera têm vindo a sofrer ao longo dos últimos anos demonstram que temos de nos preocupar cada vez mais com o meio ambiente em que vivemos, pois dele dependem a saúde e o bem-estar.



Higiene e afetividade

- Uma boa relação com as pessoas que se encontram à nossa volta, sem conflitos, e uma boa higiene diária fazem-nos sentir melhor, aumentando a nossa autoestima e a nossa autoconfiança.



Álcool, tabaco, drogas e *doping*

- **As bebidas alcoólicas** contêm na sua composição álcool etílico e o seu valor nutricional é nulo. Provocam efeitos tóxicos sobre o organismo, a nível físico e psicológico.
- **Os efeitos são:**
 - perda de reflexos e falta de coordenação;
 - alterações da personalidade;
 - aumento da pressão sanguínea e do ritmo cardíaco;
 - o funcionamento do fígado e do estômago são afetados;
 - o sistema nervoso é afetado.



Álcool, tabaco, drogas e *doping* (cont.)

- **O tabaco** contém substâncias prejudiciais ao ambiente e à saúde, como a nicotina (que causa dependência e diminui o fluxo de sangue aos tecidos), o monóxido de carbono (diminui o oxigênio no sangue) e o alcatrão (contém substâncias cancerígenas).
- O consumo de tabaco constitui a principal causa de mortalidade evitável.
- **Na génese da sua prevenção está a coragem de nunca experimentar.**



Álcool, tabaco, drogas e *doping* (cont.)

- **As drogas** criam dependências que podem levar à deterioração física e mental da pessoa.
- Também é sabido que **alguns atletas consomem substâncias estranhas** ao organismo para aumentar artificial e deslealmente o rendimento e conseguirem melhores resultados.



- Este ato é denominado ***doping***. O *doping* é a negação do desporto!
- As drogas, incluindo o *doping*, implicam vários riscos como a morte, doenças crónicas, desequilíbrios de coordenação, dependência.