

**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**

TURMA: 9ºA

O QUE É PRECISO PARA SER UMA PESSOA SAUDÁVEL?

Aluno: SÜFFERT, Rodrigo
Orientadora: FARIA, Maria Tereza

Porto Alegre/RS

2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	4
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15
ANEXOS	19

1. INTRODUÇÃO

A saúde é, inegavelmente, um ponto essencial para se manter uma boa qualidade de vida. Se os cuidados em relação à saúde, tanto mental, quanto física, não estiverem presentes no dia a dia, serão observadas consequências graves na qualidade de vida dos indivíduos. Saúde é sentir bem-estar físico, mental e social completo e, pode-se dizer, tem três pilares fundamentais: alimentação regrada, prática frequente de exercícios físicos e boas noites de sono (Unimed Campinas, 2023).

Uma boa alimentação consiste em comer alimentos variados, consumir vegetais e frutas, evitar doces, frituras e sódio em altas quantidades, evitar passar fome e sempre se manter saciado.

A prática frequente de exercício físico permite incontáveis benefícios ao corpo, desde a parte mental até a parte física, como melhora nas funções psicológicas e menor chance de contração de doenças como osteoporose e hipertensão (Hospital Nove de Julho, 2018).

Uma boa noite de sono consiste em, basicamente, manter uma temperatura ambiente agradável, dormir e acordar em horários semelhantes todos os dias (Varella, 2023). De acordo com Bacelar (2023), mesmo que o tempo de sono seja o mesmo todas as noites, é necessário dormir sempre em um horário similar para que o sono seja realmente efetivo. As horas de sono recomendadas por dia variam de idade para idade, no entanto, para adolescente e adultos, não é recomendado dormir menos de 8 horas por dia (CNN, 2021).

A saúde mental consiste nas formas como uma pessoa se relaciona com as outras e como aceita os problemas e lida com eles e com as situações boas da vida (Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Paraná, 2023). Uma excelente maneira de cuidar da saúde mental é por meio da meditação, que inclui incontáveis benefícios ao corpo, sendo alguns deles maior controle dos sentimentos, melhora no sono e redução de problemas como ansiedade e depressão (UDESC, 2022).

Mesmo a saúde sendo um pilar na qualidade de vida, ela pode não estar tão presente na vida de muitas pessoas. Para exemplificar, será utilizado o tempo de sono diário. Uma pesquisa realizada pela ABS (Associação Brasileira do Sono) revela que, em 2018, a população brasileira dormia, por dia, em média, 6,6 horas e,

em 2019, o número caiu para 6,4 horas diárias de sono. Isso revela descuido em relação à qualidade de sono dos brasileiros e, conseqüentemente, descaso em relação à saúde por parte dos brasileiros, já que o recomendado para horas de sono diárias para um adolescente e um adulto não deve ser menor do que 8 horas (CNN, 2021).

É importante observar que é inegável que manter uma boa saúde, tanto física quanto mental, é essencial à vida, todavia a preocupação com a saúde é cada vez menor. No entanto, é importante ressaltar que essa desatenção não se deve apenas a motivos de irresponsabilidade. Um relatório da Organização das Nações Unidas revela que, no ano de 2021, a quantidade de pessoas afetadas pela fome era de mais de 800 milhões, e 3 bilhões de pessoas não tinham condições de pagar por uma alimentação adequada. Por meio desse dado, é possível concluir que a falta de atenção em relação à saúde também está ligada às condições financeiras, quando as pessoas não têm condição de pagar por um atendimento médico de qualidade para resolver um problema de saúde ou por uma alimentação adequada. Por meio desse trabalho, busca-se conscientizar os leitores e tentar apontar medidas que visem a uma melhora na questão de atenção à saúde.

1.1 Justificativa

Devido ao constante crescimento dos problemas de saúde no mundo, provocados por má alimentação, estresse exagerado, poucas horas de sono, é cada vez mais necessário que se busquem maneiras de driblar esse empecilho mundial. Em 2022, havia cerca de 1 bilhão de casos confirmados de obesidade no mundo inteiro, entre eles crianças e adultos (OPAS, 2022), o que mostra o perigo de uma alimentação desregrada e a necessidade de combater o problema. Por meio do presente trabalho, objetiva-se investigar maneiras de uma pessoa ser mais saudável e conscientizar os leitores sobre a necessidade de manter uma boa saúde física e mental, já que a falta de informação é um dos principais motivos de desatenção em relação ao assunto.

1.2 Objetivo

Tendo em vista a desatenção em relação à saúde por parte de parcela da população, o objetivo geral do presente trabalho é descobrir o que é necessário fazer para ser alguém saudável e se as pessoas seguem tais recomendações, além de comprovar ou refutar a hipótese de que alguns indivíduos não seguem tais recomendações como deveriam.

Para atingir tal objetivo, busca-se compreender mais os hábitos relacionados à saúde, aprofundar os conhecimentos sobre os requisitos para considerar-se saudável, conscientizar os leitores da pesquisa sobre o processo para se tornar saudável e verificar a importância de ser uma pessoa saudável.

2. METODOLOGIA

Para a redação do presente trabalho, foram utilizados links de *sítes* de artigos científicos disponíveis no Google e no Google Acadêmico que tratam do assunto de saúde. As palavras-chave utilizadas foram saúde, sono, alimentação saudável, alimentação, exercício físico, saudável, pessoa saudável. Além disso, foi elaborada uma entrevista com seis perguntas sobre os hábitos relacionados à saúde dos seres humanos. O formulário foi postado pela plataforma Google Formulários (Anexo 1), sendo atribuído a pessoas dos sexos feminino e masculino, divididos em faixas etárias: de 10 até 25 anos; de 26 até 40 anos; de mais de 40 anos. Depois, foram analisadas as informações coletadas; após, foram comparadas as obtidas por meio de sites e pelo formulário para chegar às conclusões finais do projeto de pesquisa.

3. RESULTADOS

Ser uma pessoa saudável é indispensável para se atingir uma boa qualidade de vida e longevidade. Ser saudável consiste, resumidamente, em equilibrarem-se três pilares essenciais e indispensáveis: alimentação adequada, noites de sono de qualidade e prática frequente de exercícios físicos (Unimed Campinas, 2023).

Alimentação adequada

Uma alimentação saudável é indispensável ao indivíduo, já que ela fornece o combustível para o bom funcionamento do corpo. É fundamental que ocorra desde os primeiros anos de vida. Atualmente, uma alimentação descuidada durante a infância é o principal fator de risco para o surgimento de doenças (G1, 2021). Um exemplo de cuidado com a alimentação do ser humano pode ser observado logo no começo de sua vida, com a amamentação (Organização Pan-Americana de Saúde, 2023), que promove benefícios como melhor desenvolvimento cognitivo e prevenção a problemas como diarreia, hipertensão e obesidade (Gov.br Ministério da Saúde, 2022).

Uma alimentação saudável garante incontáveis benefícios ao corpo humano. Entre eles, podem-se contar maior energia, melhora no sistema imunológico e prevenção de doenças, renovação de tecidos e músculos, melhora da concentração e da memória devido ao melhor funcionamento do sistema nervoso (Tua Saúde, 2023).

A pirâmide alimentar, conforme ilustra a Figura 1, é uma apresentação da proporção que devemos consumir de certos tipos de alimentos e é uma excelente ferramenta na hora de planejar uma rotina de alimentação balanceada.

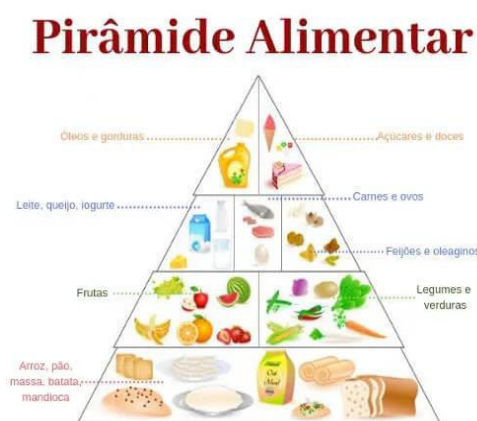


Figura 1. Pirâmide alimentar: para que serve e versão brasileira (Adaptado de Brasil Escola, 2013)

Conforme é possível observar na imagem, a base de uma dieta devem ser os carboidratos, como pães e massas, já que são o que fornece energia ao corpo, sendo os mais recomendados os integrais, pois têm maior fonte de fibras, que alimentam as bactérias benéficas do intestino (Tjsc, 2023). Em seguida, estão os vegetais, como frutas e verduras, também chamados de reguladores, pois são uma fonte excelente de vitaminas e desempenham um importante papel na prevenção de doenças. Após os vegetais, se encontram as carnes e os derivados do leite, que são importantes para o fornecimento de proteínas, que desempenham funções como fortalecimento de músculos e de tecidos do corpo (Unimed, 2022) e de cálcio, que desempenha diversas funções no corpo, sendo uma das principais o fortalecimento dos ossos e a prevenção de doenças como a osteoporose (Brasil Escola Uol, 2023). No último nível, se encontram as gorduras, óleos e açúcares, que devem ser consumidas em menor quantidade em comparação aos outros grupos de alimentos da pirâmide alimentar por estarem relacionados ao desenvolvimento de obesidade se consumidos em excesso (Brasil Escola Uol, 2023).

Quando se organiza uma rotina de alimentação saudável, muito se pensa sobre a ingestão dos nutrientes que estão presentes nos alimentos, que variam quanto à necessidade e à quantidade de acordo com diversas características físicas que também variam de pessoa para pessoa. Por isso, é importante destacar que, no momento em que há interesse em organizar uma dieta mais regrada para garantir boa saúde, é indispensável a consulta a um nutricionista, visando a evitar dietas que podem oferecer menos ou mais de determinado nutriente de que o corpo necessita e que podem, até mesmo, oferecer riscos à saúde (Círculo Saúde, 2021). De acordo com a nutricionista Tatiana Zanin (2023), para garantirem-se os benefícios de uma alimentação saudável, é importante que a pessoa seja acompanhada por um nutricionista para que seja organizada uma dieta que seja adequada àquela pessoa, ao seu estilo de vida, à idade e ao histórico de saúde (Tua saúde, 2023).

Importante ressaltar também que equilíbrio, não ingestão de excesso ou de quantidades menores do que as necessárias e variedade de alimentos, para se ter uma fonte diversa de nutrientes, são chaves para uma alimentação saudável (Brasil Escola Uol, 2023).

Noites de sono de qualidade

Dormir é, sem dúvida, uma das atividades mais essenciais para o bom funcionamento do corpo, e boas noites de sono são indispensáveis. Boas noites de sono garantem benefícios como melhora do humor e da memória, redução de estresse - devido à diminuição da produção de cortisol e adrenalina - e sistema imunológico mais forte (Tjsc, 2023).

Algumas formas de se ter uma boa noite de sono são utilizar a cama apenas para dormir e evitar atividades como trabalhar neste espaço, pois, se não o fizer, o cérebro associará a cama ao trabalho e irá dificultar o sono na hora que for utilizar o leito para descanso (eCycle, 2023); evitar dormir logo após as refeições ou ingerir alimentos estimulantes, como café (Pfizer, 2020); manter um horário regular para dormir e acordar, pois isso facilita ao corpo cair no sono em um horário de forma natural; dormir em um local silencioso e escuro (Mundo Educação Uol, 2023).

Especialistas informam que os adultos devem dormir pelo menos 7 horas por dia; crianças de 3 a 9 anos devem dormir, aproximadamente, de 9 a 13 horas; e os adolescentes, de 8 a 10 horas (CNN, 2021). É fundamental dormir o tempo recomendado a cada faixa etária, pois noites mal dormidas ou de tempo insuficiente estão relacionadas a problemas como obesidade, devido à redução da produção do hormônio LEPTINA (que diminui o paladar) e aumento da produção de GRELINA (que aumenta o paladar) (Lotus Clínica, 2023), entre outros, que regulam o controle de açúcar no sangue, também podendo causar diabetes; fraco sistema imunológico, hipertensão e problemas mentais (Pfizer, 2020).

Prática frequente de exercícios físicos

Exercícios físicos também são muito importantes para se ter uma boa saúde. Uma prática frequente deles garante benefícios como perda de peso, devido ao aceleração do metabolismo, que favorece a queima de calorias; prevenção de doenças cardiovasculares, como a hipertensão, pois reduz a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea; fortalecimento da estrutura muscular com trabalhos de força, como a musculação; melhora do estresse devido ao controle de liberação do hormônio cortisol e outros (Tua Saúde, 2023).

Mesmo oferecendo inúmeros benefícios à saúde, a prática frequente de exercícios físicos pode apresentar severas consequências se praticados em excesso, o que compromete o bem-estar físico do indivíduo, como lesões

musculares ou articulares ou, em casos mais sérios, necrose muscular (Agência Brasil, 2021). Com o objetivo de evitar tais consequências, é preciso tomar algumas precauções na hora de começar a se exercitar, como ter uma boa alimentação para ter energia ao praticar alguma atividade física; alongar-se antes e depois de uma atividade física para preparar a musculatura para ser forçada e evitar lesões como estiramento muscular; buscar orientação de um especialista em caso de prática de atividades mais intensas, como musculação, pois sua prática descontrolada pode levar aos malefícios já citados anteriormente (Gov.br Ministério da Saúde, 2017).

Além desses três pilares fundamentais, é importante também tomar precauções em relação à saúde mental. A OMS define que saúde mental é o estado em que o indivíduo consegue lidar com as tensões da vida e trabalha de forma produtiva, podendo dar sua contribuição para a sociedade, sendo esse um conceito muito mais abrangente do que apenas evitar problemas mentais. Sabe-se que alcançou saúde mental de qualidade no momento em que se está bem consigo mesmo e com os outros e sabe lidar com as emoções boas e ruins da vida (Unimed Rio Preto, 2021). Uma forma efetiva de alcançar boa saúde mental é por meio da meditação, com a qual se alcançam benefícios como redução de estresse, controle de problemas como ansiedade e depressão, melhora do sono, redução de vícios, maior capacidade de foco (IFRS, 2020).

Como já citado na metodologia, analisou-se um formulário sobre os hábitos relacionados à saúde das pessoas, cujos resultados foram dispostos nas tabelas a seguir. É importante ressaltar que as alternativas e as faixas etárias originais do gráfico foram adaptadas nas tabelas, visando a apresentar as informações com maior clareza, efetividade e objetividade.

Você diria que tem conhecimento do que se precisa fazer para ser saudável?

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
Sim	6	13	7	11
Não	1	2	0	0

Tabela 1. Respostas do questionário à pergunta “Você diria que tem conhecimento do que se precisa fazer para ser alguém saudável?” (Autor, 2023).

Você diria que sua saúde é

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
Boa	3	13	6	9
Mais ou menos	3	1	1	2
Ruim	1	1	0	0

Tabela 2. Respostas do questionário à pergunta “Você diria que sua saúde é:” (Autor, 2023).

Você diria que você tem uma alimentação

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
Boa	4	12	6	8
Mais ou menos	3	2	1	3
Ruim	0	1	0	0

Tabela 3. Respostas do questionário à pergunta “Você diria que você tem uma alimentação:” (Autor, 2023).

Aproximadamente, quantas horas por dia você dorme?

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
Menos de 4	1	1	0	0
Entre 5 e 6	2	2	2	2
Entre 7 e 8	4	12	5	9
Mais de 9	0	0	0	0

Tabela 4. Respostas do questionário à pergunta “Aproximadamente, quantas horas por dia você dorme?” (Autor, 2023).

Com que frequência você pratica exercício físico?

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
1 vez por semana ou menos	2	2	2	3
2 vezes por semana	0	1	0	2
3 vezes por semana	2	3	5	4
4 vezes por semana	1	4	0	0
5 vezes por semana	0	2	0	1
Todos os dias	2	3	0	1

Tabela 5. Respostas do questionário à pergunta “Com que frequência você pratica exercício físico?” (Autor, 2023).

Você cuida da sua saúde mental, evitando estresse excessivo ou meditando?

	Feminino 10-25	Masculino 10-25	Feminino 26+	Masculino 26+
Sim	1	3	2	3
Às vezes	5	7	5	5
Não	1	5	0	3

Tabela 6. Respostas do questionário à pergunta “Você cuida da sua saúde mental, como evitando estresse excessivo, ou meditando?” (Autor, 2023).

Analisando as tabelas, é possível observar que, embora – quase unanimemente – a maioria das pessoas afirmem saber quais os requisitos para ser alguém saudável, são observadas algumas brechas nos cuidados pessoais. Por isso, pode-se concluir que apenas informação não é suficiente para que uma população torne-se saudável.

Quanto aos maiores descuidos em relação à saúde, pode-se destacar a prática de exercícios físicos, ocorrendo resultados preocupantes, segundo informa a Tabela 5. O ideal para a prática de exercícios físicos é de, basicamente, no mínimo, 30 minutos ao dia (Academia Nadarte, 2023). Em contrapartida, é possível observar que, entre 40 participantes que responderam à pergunta, apenas 6 afirmaram se exercitar diariamente, enquanto 26 afirmaram se exercitar 3 vezes por semana ou menos, o que são dados alarmantes.

A pesquisa realizada por Bliss Palace afirma que uma das principais razões pelas quais as pessoas não gostam de ir à academia é a falta de resultados, o que pode ser explicado pela falta de paciência para se manter consistente nos objetivos que se almejam ao se matricular em uma academia (Bliss Palace, 2018).

Os resultados mais positivos obtidos quando da apuração das tabelas foram quanto à alimentação e quanto ao sono: de 40 pessoas, 30 afirmaram ter uma boa alimentação e dormir entre 7 e 8 horas diárias, o que, de forma resumida, pode ser considerado aceitável.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da elaboração do presente trabalho, pôde-se concluir que saúde consiste em uma alimentação equilibrada e livre de exageros que forneça os nutrientes necessários ao corpo, prática de exercícios físicos consistente e

controlada, noites de sono que sejam efetivas e suficientes ao corpo e cuidados em relação à saúde mental, como por meio da meditação. Uma vez que se atingiram tais pilares, é possível afirmar que o indivíduo é saudável.

Também é importante constatar que, para cada um dos pilares a seguir, recomenda-se a visita a um especialista da área, como um nutricionista, para que este ajude o sujeito a programar uma rotina mais saudável e sem exageros que podem ser prejudiciais à saúde.

Além disso, descobriu-se que muitas pessoas, embora achem ser saudáveis e saber o que é preciso para sê-lo, se descuidam, o que permite inferir que, muitas vezes, apenas informação não é suficiente. Por intermédio da presente pesquisa, fica clara a importância de ocorrerem mais debates sobre o tema e, mais do que informar, encorajar as pessoas a cuidarem melhor de sua saúde para tentar reduzir, ainda mais, problemas de saúde, como hipertensão ou obesidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Nadarte. Com qual frequência devo praticar atividades físicas?, 2023. Disponível em:<<https://www.blog.nadarte.com/com-qual-frequencia-devo-praticar-atividades-fisicas/>> Acessado em> 01/08/2023.
- Berenhauser, V. TJSC. Os 10 benefícios das fibras alimentares, 2023. Disponível em:<https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/dicas-de-saude/-/asset_publisher/0rjJEBzj2Oes/content/os-10-beneficios-das-fibras-alimentares#:~:text=As%20fibras%20alimentam%20as%20bact%C3%A9rias,aumento%20da%20defesa%20do%20organismo.>> Acessado em> 02/06/2023.
- Bliss Palace. Porque grande parte das pessoas não gosta de academia?, 2018. Disponível em:<<https://blissplace.com.br/por-que-grande-parte-das-pessoas-nao-gosta-de-academia/>> Acessado em> 01/08/2023.
- Brasil Escola Uol. Alimentação saudável, 2023. Disponível em:<<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>> Acessado em> 30/05/2023.
- Brasil Escola Uol. Importância do cálcio no organismo, 2023. Disponível em:<<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/importancia-calcio-no-organismo.htm>> Acessado em> 30/05/2023.
- Brasil Escola Uol. Pirâmide alimentar, 2023. Disponível em:<<https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>> Acessado em> 29/05/2023.
- Bruce, C. Tua Saúde: 11 benefícios da atividade física (e como começar a treinar), 2023. Disponível em:<<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>> Acessado em> 01/06/2023.
- CNN. Quantas horas eu preciso dormir? Depende da sua idade, dizem especialistas, 2021. Disponível em:<<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quantas-horas-eu-preciso-dormir-depende-da-sua-idade-dizem-especialistas/>> Acessado em> 05/04/2023.
- eCycle. Afinal, trabalhar na cama faz mal para a saúde? 2023. Disponível em:<<https://www.ecycle.com.br/trabalhar-na-cama/#:~:text=Trabalhar%20na%20cama%20diminui%20a,a%20cama%20C%20literal%20e%20figurativamente.>>> Acessado em> 31/05/2023.

- G1. A importância da alimentação saudável na infância, 2021. Disponível em:<<https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/especial-publicitario/bem-viver-em-minas/noticia/2021/03/12/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-infancia.ghtml>> Acessado em> 29/05/2023.
- gov.br Ministério da Saúde. Benefícios da amamentação, 2022. Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/beneficios-da-amamentacao#:~:text=Benef%C3%ADcios%20para%20o%20beb%C3%AA,a%20chance%20de%20desenvolver%20obesidade.>>> Acessado em> 29/05/2023.
- gov.br Ministério da Saúde. Cuidados básicos que devemos seguir antes e depois das atividades físicas, 2017. Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2017/cuidados-basicos-que-devemos-seguir-antes-e-depois-das-atividades-fisicas>> Acessado em> 01/06/2023.
- Hospital Nove de Julho. Por que a atividade física é tão importante para o nosso corpo?, 2023. Disponível em:<<https://www.h9j.com.br/pt/sobre-nos/blog/por-que-a-atividade-fisica-e-tao-importante-para-o-nosso-corpo#:~:text=Nosso%20corpo%20se%20beneficia%20dos,%2C%20osteoporose%2C%20hipertens%C3%A3o%20e%20trombose.>>> Acessado em> 10/04/2023.
- IFRS. Os benefícios da meditação para a saúde física e mental, 2020. Disponível em:<<https://ifrs.edu.br/caxias/os-beneficios-da-meditacao-para-a-saude-fisica-e-mental/>> Acessado em> 01/06/2023.
- LEAL, G. Futuro da Saúde. Sono: mundo dorme cada vez menos e isso afeta até a economia (Parte 1), 2022. Disponível em:<<https://futurodasaude.com.br/sono-mundo-dorme-cada-vez-menos-e-isso-afeta-ate-a-economia-parte-1/#:~:text=No%20Brasil%2C%20dados%20da%20ABS,horas%20por%20dia%20em%202019.>>> Acessado em> 10/04/2023.
- Lotus Clínica. Por que dormir pouco pode causar obesidade? 2023. Disponível em:<<https://www.lotusclinica.com/conteudo/porque-dormir-pouco-pode-causar->

- [obesidade.html#:~:text=Quando%20sofremos%20priva%C3%A7%C3%A3o%20de%20sono,respons%C3%A1vel%20pelo%20aumento%20do%20apetite\).> Acessado em> 31/05/2023.](#)
- Mundo Educação Uol. Como ter uma boa noite de sono, 2023. Disponível em:<<https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/como-ter-uma-boa-noite-sono.htm>> Acessado em> 31/05/2023.
 - OPAS. Alimentação saudável, 2023. Disponível em:<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20ajuda%20a,riscos%20globais%20para%20a%20sa%C3%BAde.>>
Acessado em> 25/05/23.
 - OPAS. Dia Mundial da Obesidade 2022: acelerar ação para acabar com a obesidade, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade#:~:text=4%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Esse%20n%C3%BAmero%20continua%20aumentando.>>> Acessado em> 16/03/2023.
 - Pfizer. Dormir bem: a importância de uma boa noite de sono, 2020. Disponível em:<<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/dormir-bem-importancia-de-uma-boa-noite-de-sono>> Acessado em> 31/05/2023.
 - Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Paraná. Saúde Mental, 2023. Disponível em: <<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>>
Acessado em> 10/04/2023.
 - Souza, L. Agência Brasil. Excesso de atividade física pode ser prejudicial, alerta médico. Disponível em:<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-02/excesso-de-atividade-fisica-pode-ser-prejudicial>> Acessado em> 01/06/2023.
 - TJSC. Conheça alguns benefícios de uma boa noite de sono, 2023. Disponível em: <https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/dicas-de-saude/-/asset_publisher/0rjJEBzj2Oes/content/conheca-alguns-beneficios-de-uma-boa-noite-de-sono#:~:text=Dormir%20bem%20ajuda%20o%20organismo,principalmente%20em%20situa%C3%A7%C3%B5es%20de%20estresse.>> Acessado em> 30/05/2023.

- UDESC. Saúde mental importa: nesta sexta tem dança circular e meditação na Udesc Esag, 2022. Disponível em: <https://www.udesc.br/noticia/saude_mental_importa_nesta_sexta_tem_danca_circular_e_meditacao_na_udesc_esag#:~:text=Medita%C3%A7%C3%A3o%20Guiada,-A%20atividade%20de&text=Melhora%20a%20mem%C3%B3ria%2C%20a%20aten%C3%A7%C3%A3o,o%20estresse%20e%20o%20medo.> Acessado em> 10/04/2023.
- UNICEF. Relatório da ONU: Números globais de fome subiram para cerca de 828 milhões em 2021, 2022. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/relatorio-da-onu-numeros-globais-de-fome-subiram-para-cerca-de-828-milhoes-em-2021#:~:text=Depois%20de%20permanecer%20relativamente%20inalterado,9%2C%25%20em%202020.>> Acessado em> 11/04/2023.
- UNIMED. 5 principais indicativos de que você é uma pessoa saudável, 2023. Disponível em: <<https://www.unimedcampinas.com.br/blog/cuidado-continuo/5-principais-indicativos-de-que-voce-e-uma-pessoa-saudavel#:~:text=Assim%2C%20uma%20pessoa%20saud%C3%A1vel%20%C3%A9,e%20profissionais%20de%20um%20indiv%C3%ADduo.>> Acessado em> 5/04/2023.
- UNIMED. Proteínas: por que são tão importantes?, 2022. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao/proteinas-por-que-sao-tao-importantes-?utm_source=redirect-site-novo&utm_medium=chamada-home2#:~:text=As%20prote%C3%ADnas%20s%C3%A3o%20de%20fundamental,que%20o%20corpo%20n%C3%A3o%20produz.> Acessado em> 30/05/2023.
- UNIMED Rio Preto. O que é Saúde Mental? 2021. Disponível em:<<https://www.unimedriopreto.com.br/blog/o-que-e-saude-mental/>> Acessado em> 01/06/2023.
- VARELLA, D. UOL. Cinco dicas para uma boa noite de sono, 2023. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/neurologia/cinco-dicas-para-uma-boa-noite-de-sono/>> Acessado em> 5/04/2023.

- Zanin, L. Tua saúde: 8 benefícios de uma alimentação saudável e como fazer. Disponível em:<<https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/>>Acessado em> 31/05/2023.

ANEXOS

Anexo 1

Você diria que tem conhecimento do que precisa fazer para ser alguém saudável?

Sim

Não

Você diria que sua saúde é *

Muito boa

Boa

Mais ou menos

Ruim

Muito ruim

Você diria que você tem uma alimentação *

Excelente

Boa

Mais ou menos

Ruim

Muito ruim

Aproximadamente, quantas horas por dia você dorme? *

Menos de 4

Entre 5 e 6

Entre 7 e 8

Mais de 9

Com que frequência você pratica exercício físico? *

1 vez ao mês ou menos

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

5 vezes por semana
Todos os dias

e

cuida da sua saúde mental, como evitando estresse excessivo, ou meditando? *

Sim

Às vezes

Não