

# CO QUE TEL

BOM PRA  
CABEÇA

PASSATEMPOS

DISQUE SAÚDE

**136**

Coordenação Central do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



PROGRAMA  
SAÚDE NA  
ESCOLA

**PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA.  
APRENDER FAZ BEM PARA A VIDA  
E PARA A SAÚDE TAMBÉM.**

**SAÚDE**   
MAIS PERTO DE VOCÊ

**SUS** 

Ministério da  
Educação

Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

## Galera

Com o Programa Saúde na Escola, uma iniciativa do Governo Federal, os alunos da rede pública também estão aprendendo a melhorar os hábitos de alimentação e a levar uma vida mais saudável. Este programa contempla ações de avaliação e acompanhamento das condições de saúde dos alunos, tendo a prevenção e promoção da saúde como instrumentos de acesso a uma melhor qualidade de vida.

Nesta revistinha, trazemos para você dicas sobre alimentação, atividade física, e outros assuntos que o ajudem a ter uma qualidade de vida melhor. Divirta-se com os passatempos e **cuide-se!**



Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

## Água na alimentação

Você sabia que a **ÁGUA** é um alimento indispensável à nossa **SAÚDE**? Ela é um **NUTRIENTE** que auxilia no bom funcionamento do nosso **ORGANISMO**, por isso é muito importante consumi-la no mínimo 2 **LITROS** por dia (de 6 a 8 copos) e de preferência nos **INTERVALOS** das refeições.

Atenção: toda água que você beber deve ser **TRATADA**, **FILTRADA** ou **FERVIDA**. Cuidado, pois a água pode ser um potencial veículo de doenças, causando diarreia pela presença de agentes infecciosos.



C	F	I	L	T	R	A	D	A	X	S	N	U	T	R	I	E	N	T	E	I
B	J	H	W	I	A	Z	O	A	J	A	O	W	A	W	C	H	W	E	U	Q
O	C	W	D	A	A	E	I	Y	U	I	U	A	I	R	O	U	I	T	G	Q
C	S	Q	Q	A	G	U	A	U	I	J	K	I	P	N	R	H	W	I	R	X
O	A	W	G	E	I	E	U	N	V	S	W	N	N	E	G	I	U	S	K	G
N	U	E	K	Q	N	E	S	D	V	A	F	T	M	G	A	Q	U	T	O	H
K	D	O	G	E	E	Q	A	K	L	I	O	E	B	H	N	X	V	G	O	A
X	E	V	T	R	A	T	A	D	A	I	O	R	X	I	I	C	I	M	M	I
A	I	L	I	C	W	O	S	U	R	S	E	V	L	O	S	A	R	F	G	P
G	O	E	I	W	R	A	F	J	R	U	I	A	K	Q	M	M	A	E	F	O
R	H	R	W	V	O	H	Z	A	A	X	E	L	E	I	O	E	A	R	U	A
S	E	O	A	U	A	P	S	S	H	N	H	O	N	E	W	A	Y	V	U	U
U	P	L	I	T	R	O	S	W	U	I	I	S	Z	N	M	E	I	I	Q	A
W	U	W	O	E	G	B	A	A	I	I	Z	D	Y	I	U	U	D	D	A	U
O	S	I	R	T	U	I	O	O	H	W	I	I	V	O	R	R	A	A	V	I



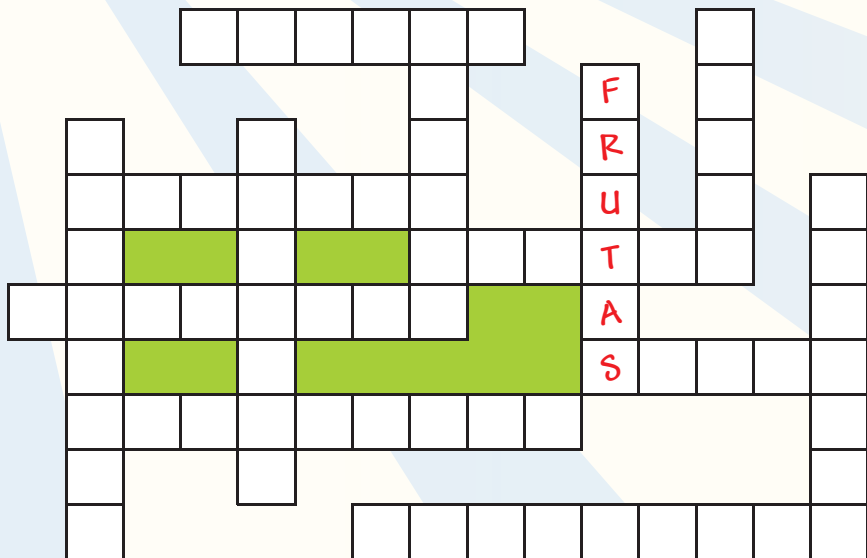
Preencha o diagrama, respeitando os cruzamentos, com as palavras em destaque no texto.

## Boa alimentação = saúde!

O consumo dos alimentos deve ser feito de forma moderada, sem exageros, para evitar **EXCESSO** de peso e outros problemas de **SAÚDE**. A alimentação **ADEQUADA** é composta por **LEGUMES, VERDURAS, FRUTAS, CARNES, CEREAIS, LEITES** e derivados, **GRÃOS**, além de gordura, sal e açúcar, com moderação. Esses grupos de **ALIMENTOS** devem ser consumidos diariamente, divididos entre as **REFEIÇÕES** (três refeições principais, intercaladas por pequenos lanches, totalizando cinco refeições por dia).



Procure montar um prato colorido, combinando alimentos saudáveis de sua preferência. Assim, você terá mais energia para brincar na **ESCOLA** com seus amigos!



## Produtos industrializados

São aqueles produtos encontrados em embalagens fechadas e que já vêm prontos ou semiprontos. Existe uma variedade muito grande nas prateleiras dos supermercados! Mas tenha cuidado ao consumi-los, pois eles têm aditivos químicos que podem ser prejudiciais à saúde, se forem consumidos em excesso. Por isso, substitua os alimentos industrializados pelos naturais (frutas, por exemplo).



Descubra as SETE diferenças entre os dois desenhos.



Já falamos sobre a importância da alimentação saudável, certo? Agora vamos abordar outro tema muito importante para a saúde: atividade física. A alimentação saudável e a atividade física regular são aliadas fundamentais para a manutenção do peso saudável, redução do risco de doenças e melhoria da qualidade de vida. Seja em casa, na academia ou na rua, pratique exercícios! Mas, antes, vá ao médico com seus pais para saber quais atividades você pode fazer.

*Percorra o labirinto e chegue até o local indicado para a prática de seus exercícios.*



## Obesidade

A **OBESIDADE** é um problema grave e que deve ser encarado com seriedade. O excesso de peso pode gerar vários **PROBLEMAS** de saúde, como **DIABETES** (alta taxa de açúcar no sangue), doenças do **CORAÇÃO**, sobrecarga nos **OSSOS**, hipertensão (pressão alta). Por isso, uma vez orientamos:

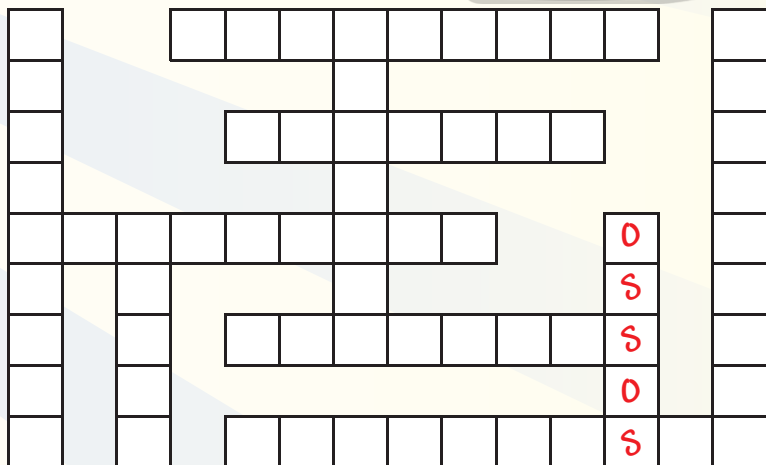
- Coma menos alimentos **GORDUROSOS**, tipo salgadinhos industrializados, salgados fritos, hambúrgueres, batata frita.

- **EVITE** comer doces, líquidos açucarados (refrigerantes) e guloseimas.

- Escolha uma **ATIVIDADE** física de sua preferência (com orientação médica).

- Não passe muitas horas vendo TV, jogando **VIDEOGAME** ou usando o computador.

- Siga uma alimentação colorida, **VARIADA** e rica em frutas, legumes e verduras.





Como vai a sua relação com os colegas na escola? É preciso entender que as pessoas são diferentes e temos que respeitá-las, não importa a cor, o peso e a altura. Diga "não" à violência e "sim" à amizade!



Descubra as SETE diferenças entre os dois desenhos.





## Álcool e outras drogas

O **ÁLCOOL** é a droga mais consumida no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Infelizmente, muitos **JOVENS** fazem parte dessa estatística. O **CONSUMO** de álcool e outras **DROGAS** pode gerar **DEPENDÊNCIA** química e levar a pessoa à **MORTE**.

Coração, fígado, estômago e o **SISTEMA NERVOSO** são alguns dos **ÓRGÃOS** que sofrem com esse consumo. Por isso, alertamos que não vale a pena colocar sua saúde em **RISCO** para agradar um grupo de amigos ou ter uns instantes de alegria. Caso precise de **AJUDA**, o Ministério da Saúde coloca à disposição **SERVIÇOS** para orientar e tratar de quem precisa de apoio.



T	G	U	O	O	Q	T	U	U	S	Q	F	M	K	D	O	U	V	U	E	X
I	V	H	R	T	I	O	U	A	E	P	U	A	G	A	R	J	L	S	O	E
Y	O	J	G	I	O	M	O	Y	R	A	O	D	R	O	G	A	S	X	L	U
U	Q	X	Ã	E	B	S	M	A	V	U	U	Q	O	A	U	C	B	S	F	N
A	W	K	O	E	U	R	A	Y	I	J	N	A	L	C	O	O	L	V	A	W
C	I	M	S	Y	A	I	U	E	Ç	E	I	A	Q	U	E	O	A	D	E	R
O	U	O	A	E	N	S	A	I	O	F	A	U	U	A	A	A	A	E	O	V
N	V	H	W	O	U	C	Z	H	S	U	B	G	M	O	R	T	E	G	A	Q
S	X	E	H	M	A	O	E	H	F	N	I	I	A	S	I	B	B	H	J	S
U	S	V	F	Q	E	A	I	K	X	E	P	V	A	Y	N	E	J	E	L	O
M	A	O	O	X	A	O	Z	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	E	Z
O	G	S	I	S	T	E	M	A	N	E	R	V	O	S	O	N	S	O	P	Y
U	H	M	G	U	P	N	A	O	A	U	T	A	U	Y	Z	S	U	D	A	Y
V	T	F	A	V	A	X	M	A	J	E	X	A	J	U	D	A	L	W	N	
Z	V	J	O	V	E	N	S	F	E	V	G	E	A	D	L	I	X	F	O	I



## 3 FILTRADA NUTRIENTE

SAÚDE AGUA INTERVALOS ORGANISMO FERVIDA  
TRATADA LITROS

## 4

CARNES  
V L S G  
E X C E S S O F R A O  
R G L E I T E S C E  
A D E Q U A D A A S A U D E  
U M S A U D E A I  
R E F E I Ç Õ E S  
A S A L I M E N T O S

## 6



## 5



## 8



## 7

ATIVIDADE PROBLEMA  
VIDE A  
CORACAO  
OBESIDADE OSEMA  
G V I DIABETES  
G A M T E GORDUROSOS

## 10

P I L U L A D O H E I D A  
G O N O R R E I A  
C P Z  
A I D S S

## 9

ORGÃOS SERVIÇOS DROGAS  
RISCO ALCOOL  
CONSUMO MORTE  
DEPENDENCIA  
SISTEMA NERVOSO  
JOVENS AJUDA

Todas as marcas contidas nesta publicação bem como os direitos autorais incidentes são reservados e protegidos pelas Leis nº 9.279/96 e nº 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da editora.



Saúde nas Escolas

Revista produzida pela EDIOURO/COQUETEL

Diretor Executivo: Rogério Ventura

Diretor Editorial: Henrique Ramos

Diretor de Novos Negócios: Mauro Bentes

Projeto gráfico: Luiz Fernando

Representante de venda: Rui Fernandes

(61)3322-4634

Mais informações sobre projetos especiais:

Contato - (21) 3882-8315





**ACESSE SAUDE.GOV.BR  
OU LIGUE 136 E VEJA AS  
ESCOLAS PARTICIPANTES.**

