

# Vou cuidar de mim

VIVE COM MAIS  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
COM AS DICAS  
QUE ENCONTRAS  
NESTE GUIA

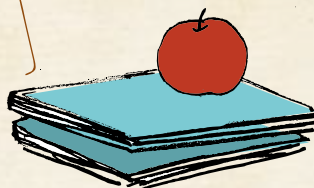
PLATAFORMA  
SAÚDE NA  
ESCOLA

TU SABES  
CUIDAR DE  
TI. BASTA  
APRENDERES!



**CASCAIS**  
Elevada às Pessoas

Um pequeno guia para educar as nossas crianças para a saúde!



# CAROS AMIGOS

Este é um guia especial porque é dedicado aos nossos cascalenses mais jovens bem como a todos aqueles que, nesta fase, são os protagonistas mais importantes das suas vidas: pais e professores.

Decorrente do trabalho desenvolvido no âmbito da Plataforma Saúde na Escola, este é um guia importante porque, apesar de jovens e apesar de só agora estarem a iniciar aquela que se espera que seja uma longa caminhada de estudos, todos já sabem e dão como adquirido que a saúde é a nossa maior riqueza, o nosso maior património. E por ser tudo isto, por ser a saúde que nos permite brincar, estudar, ter uma família, um emprego e uma vida com qualidade, cabe a cada um de nós promover estilos de vida e comportamentos saudáveis. Para que todos possamos viver mais e melhores anos. Porque se todos vivermos mais e melhores anos, com qualidade, estamos certos que a nossa vida em comunidade será muito mais próspera, muito mais solidária e muito mais feliz.

É por isso que, tal como aos pais em casa e aos professores na sala de aula, cabe à Câmara Municipal de Cascais ajudar todos os nossos cidadãos a ter todas as ferramentas necessárias para promoverem a saúde. Mas quisemos ir mais longe: o Guia “Vou Cuidar de Mim”, que agora está nas vossas mãos, feito numa parceria entre a Câmara Municipal de Cascais e a ClínicaCuf Cascais com a disponível colaboração da Associação para a Promoção da Segurança Infantil – APSI, quer ser um ponto de partida para a discussão informada.

A nossa vida é como uma história: e tal como numa história, a nossa vida pode ser mais longa e mais feliz se, entre outras coisas, tratarmos da nossa saúde e da daqueles que nos rodeiam. Que este guia seja um contributo para que cada um faça da sua história, uma história feliz.

**CARLOS CARREIRAS**  
PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL  
DE CASCAIS

**FREDERICO ALMEIDA**  
VEREADOR

# Vou cuidar de mim

- PORQUE É FÁCIL E NÃO CUSTA NADA.
- PORQUE ME FAZ SENTIR BEM.
- PORQUE QUERO CRESCER SAUDÁVEL.

**VOU CUIDAR DE MIM, TODOS OS DIAS,**

EM CASA,  
NA ESCOLA,  
COM A AJUDA  
DA MINHA FAMÍLIA  
E PROFESSORES.

SABE MAIS EM  
[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)



Alimentação Saudável 4    Atividade Física 8  
Prevenção de Acidentes 10    Higiene Individual 12  
Saúde Oral 14    Jogos e Brincadeiras 16

Vou cuidar de mim

## Alimentação Saudável

# COMER BEM É MUITO IMPORTANTE

OS ALIMENTOS SÃO CONSTITUÍDOS POR PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO, GORDURAS, VITAMINAS, MINERAIS E ÁGUA.

COMER BEM NÃO É SINÓNIMO DE COMER MUITO.

### PORQUE:

- Não há alimentos “bons” ou “maus” – todos são necessários para manter o corpo saudável e importantes para o crescimento e bem-estar;
- O corpo necessita de nutrientes, fornecidos pelos alimentos, em quantidades diferentes.
- Os alimentos dão a energia que precisas para viver, crescer, brincar e aprender.

### POR ISSO, É BOM PARA TI:

- Aprender a combinar os alimentos para poderes fazer refeições equilibradas e saborosas;
- Comer devagar, mastigar bem e fazeres as refeições a horas certas;

## A ação dos alimentos:



### ALIMENTOS CONSTRUTORES

Formam os tecidos do nosso corpo.

**Exemplos:** O leite, o queijo e os iogurtes fortalecem os ossos e os dentes, porque têm cálcio. A carne, o peixe e os ovos fazem-te mais forte porque têm proteínas.



### ALIMENTOS REGULADORES

Como o nome indica, regulam o bom funcionamento do nosso organismo e protegem-nos das doenças.

**Exemplos:** As frutas e os legumes, porque são ricos em vitaminas e sais minerais.



### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

São os que nos dão calor, força e energia.

**Exemplos:** O arroz, o feijão e os cereais que nos dão, principalmente, hidratos de carbono. A manteiga e o azeite porque nos dão as gorduras.

## A tua melhor refeição

### AO ALMOÇO E AO JANTAR:

Divide o teu prato ao meio. Enche uma das metades com legumes e verduras (salada e hortaliças) que são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Divide a outra metade em duas partes. Numa colocas arroz, massa ou batata, que te fornecem energia; e, na outra, colocas peixe, carne ou ovo, que são boas fontes de proteínas e vitaminas, importantes para o teu crescimento.



REPARA NOS ALIMENTOS QUE DEVES COMER EM MAIOR QUANTIDADE E QUAIS OS QUE DEVES COMER APENAS O NECESSÁRIO



### AO PEQUENO-ALMOÇO E AO LANCHE

Evita os alimentos com muito açúcar e gorduras. O ideal é comeres pão, bolachas ou cereais pouco açucarados, pois são boas fontes de energia, combinados com laticínios e/ou fruta pois têm sais minerais e vitaminas.

### O QUE A ÁGUA FAZ POR TI

A ÁGUA É MUITO IMPORTANTE, DEVES BEBER BASTANTE ÁGUA ENTRE AS REFEIÇÕES. MAS CUIDADO! NEM TODA A ÁGUA É BOA PARA SER BEBIDA OU UTILIZADA NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS. A ÁGUA BOA PARA BEBER É A ÁGUA POTÁVEL. NÃO TEM CHEIRO (É INODORA); NÃO TEM COR (É INCOLOR); E NÃO TEM SABOR (É INSÍPIDA).



# O QUE COMO

A TUA ALIMENTAÇÃO É A MAIS ADEQUADA?

Para teres a certeza e poderes, se necessário, passar a alimentar-te de outra maneira, é muito importante perceberes o que comes no dia-a-dia.




Por isso criámos uma tabela que te ajuda a ter noção de como te alimentas. Marca a tua opção com um **x** e vê quantos sorrisos obténs.

*se precisares pede ajuda aos teus professores e aos teus pais para preencheres a tabela!*

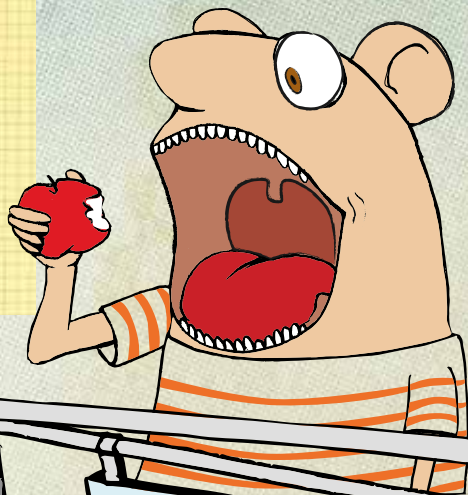
Como é a minha alimentação...

OS ALIMENTOS	QUANTAS VEZES COMI NA SEMANA	
	TODOS OS DIAS	TRÊS A CINCO VEZES
refrigerantes		
rissol /croquete / empada / pizza		
batatas fritas e tiras de milho		
hamburger e almôndegas de vaca		
cereais de pequeno almoço achocolatados		
peixe gordo (salmão, atum, sardinha, cavala)		
ovo mexido / cozido		
gelatina / néctares de fruta		
fiambre de porco		
carne de frango ou peru		
peixe		
água		
massa, arroz e pão (com moderação)		
fruta fresca e sumos de fruta natural		
legumes e saladas		
iogurte e leite		

**RESULTADOS** Se a maioria das tuas respostas foi:

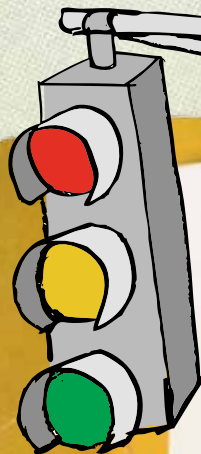
-  Parabéns! Estás a fazer uma alimentação correta!
-  Tens de ter mais atenção com a tua alimentação!
-  Cuidado! Tens de mudar os teus hábitos alimentares!

CUIDA DO TEU  
CORPO. POR  
MAIS QUE TE  
ACONSELHEM,  
ENSINEM OU PEÇAM  
PARA COMERES  
BEM, SÓ TU O  
PODES CONSEGUIR.  
E VAIS SENTIR-TE  
MUITO MELHOR!



ANA

NUNCA A UMA VEZ



**O semáforo dos alimentos**  
É uma boa ajuda para saberes quantas vezes  
é que deves comer estes alimentos:

**VERMELHO:** aqueles que  
deves comer no máximo uma vez por  
semana ou em ocasiões especiais:

- Bolos, Pudins, Rebuçados;
- Gelados, Chocolates;
- Croquetes, Salsichas;
- Empadas, Folhados, batatas fritas;
- Maionese.

**AMARELO:** são os alimentos que deves comer  
poucas vezes e em quantidades pequenas:

- Carnes gordas;
- Ovos;
- Manteiga;
- Cereais açucarados;
- Bolachas com recheio;
- Sumos.

**VERDE:** são os que deves comer todos os dias:

- Fruta; Legumes; Hortaliças;
- Cereais pouco açucarados;
- Bolachas secas;
- Feijão; Favas; Ervilhas;
- Leite; Iogurte; Queijos;
- Carne magra e Peixe.

# ATIVIDADE FÍSICA

*Corre, salta, brinca, joga e ganha sempre em saúde!*

A ATIVIDADE FÍSICA FAZ MUITO BEM À SAÚDE. POR ISSO QUANTO MAIS PRATICARES DESPORTO, SIMPLES BRINCADEIRAS OU JOGOS, ESTÁS A GANHAR EM SAÚDE A NÍVEL FÍSICO, MENTAL E PSICOLÓGICO.

JÁ SABES, A "ORDEM" É: MEXE-TE! CORRE, SALTA, DIVERTE-TE MUITO COM TUDO O QUE O TEU CORPO TE PERMITE FAZER.



## O que a atividade física faz por ti:

- > Ajuda-te a crescer melhor;
- > Gostas mais de ti e sentes que consegues fazer coisas que não conseguias;
- > Aprendes regras e a respeitar as outras pessoas;
- > Aprendes que qualquer jogo poderá acabar de maneira diferente da próxima vez;
- > Aumentas a tua coordenação motora – usas melhor o teu corpo e a tua força;
- > Aumentas o teu desenvolvimento intelectual – ficas mais inteligente e esperto;
- > Fazes amigos.



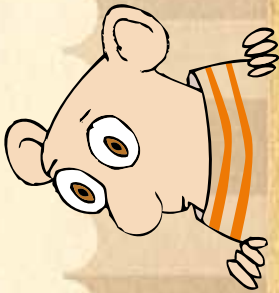


A PARTIR DOS 6 ANOS PODES  
PRATICAR QUASE TODOS  
OS DESPORTOS PELO MENOS  
60 MINUTOS POR DIA.

É NORMAL QUE GOSTES MAIS DE UM  
DESPORTO DO QUE  
DE OUTROS, POR ISSO O  
IMPORTANTE É EXPERIMENTARES.

NÃO PRATICAR EXERCÍCIO  
NA INFÂNCIA PODE TRAZER  
IMPLICAÇÕES  
NO TEU FUTURO COMO:

- > OBESIDADE;
- > PROBLEMAS NO  
DESENVOLVIMENTO SOCIAL;
- > FALTA DE AUTO-ESTIMA.



*Algum cuidado e o respeito pelas regras garantem o teu bem estar*

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES

DE CERTEZA QUE OS ADULTOS  
JÁ TE FALARAM NOS ACIDENTES  
– SÃO ACONTECIMENTOS  
GRAVES, QUE TE PODEM  
MAGOAR OU DEIXAR MUITO  
DOENTE. SABES O QUE PODES  
FAZER PARA NÃO TERES  
ACIDENTES?  
SEGUE ESTAS DICAS PARA  
TERES MAIS SEGURANÇA!

## QUANDO ANDAS A PÉ

O mais importante é que os condutores dos carros te vejam bem, para não seres atropelado! Usa um colete refletor quando andas a pé, mesmo de dia, mas sobretudo de manhã muito cedo e ao final da tarde – os coletes têm cores muito fortes, que chamam a atenção, mesmo quando há luz!

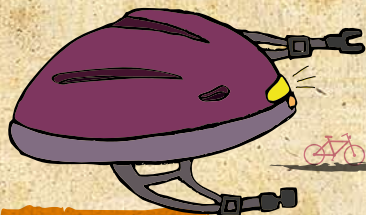
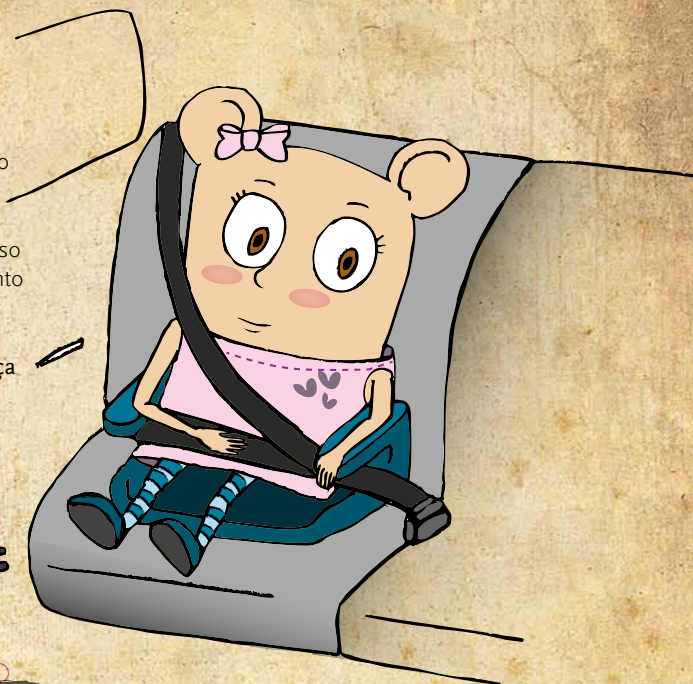


TAMBÉM PODES  
USAR MATERIAL  
REFLETOR NA TUA  
MOCHILA OU NAS  
ROUPAS.

## NÓ CARRO

Quando há um acidente e o carro pára de repente, ficamos muito mais pesados e somos atirados para fora do nosso lugar – por isso é que as pessoas se magoam tanto nos acidentes de automóvel!

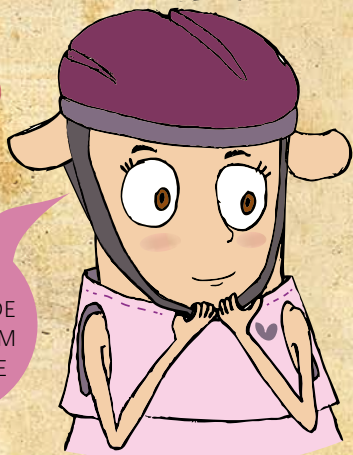
Usa sempre o cinto de segurança e a cadeirinha, mesmo que seja uma viagem muito curta e a pouca velocidade!



## DE BICICLETA

O cérebro é o computador do nosso corpo, que dá as ordens para podermos pensar, falar, correr, etc.

Sempre que andas de bicicleta, patins ou skate, usa um capacete adaptado ao tamanho da tua cabeça, para não avariars o teu “computador” se caíres!



NUNCA TE  
ESQUEÇAS DE  
APERTAR BEM  
O CAPACETE

## NA ÁGUA

Quem não gosta de dar uns mergulhos na praia ou na piscina? Sempre que fores dar um mergulho, avisa um adulto e nada sempre paralelamente à margem! Não mergulhes em sítios que não sabes se são profundos e respeita as bandeiras.

Cuidado com as “amonas” e outras brincadeiras, que podem ser muito perigosas!

Vou cuidar de mim

É importante que cuides da tua higiene pessoal todos os dias!

# HIGIENE INDIVIDUAL



QUANDO FALAMOS EM HIGIENE, ESTAMOS A FALAR DE UM CONJUNTO DE HÁBITOS DE LIMPEZA COM QUE CUIDAMOS DO NOSSO CORPO.

AS PRINCIPAIS REGRAS DE HIGIENE PESSOAL QUE DEVES CUMPRIR SÃO AS SEGUINTE:

- > Higiene oral diária
- > Tomar sempre banho
- > Vestir roupa limpa
- > Dormir as horas necessárias



O DUCHE É MAIS ECONÓMICO, MAIS PRÁTICO E MAIS HIGIÉNICO.

Cuidados indispensáveis com a higiene pessoal:

## HIGIENE ORAL:

Lavar os dentes todos os dias ao levantar e ao deitar.

## HIGIENE CORPORAL

Banho – Tomar um banho regularmente é muito importante para a nossa pele, pois a pele tem glândulas especiais que produzem suor e gordura. A falta de banho faz com que essas substâncias se acumulem, o que vai causar odor desagradável, pele vermelha e comichão.

Depois do banho, certifica-te que os espaços entre os dedos, virilhas e outras dobras da pele estão bem limpos e secos.

### CABELOS

Cabelos sempre lavados (duas vezes por semana no mínimo) e penteados. Devem ainda ser cortados regularmente.

### MÃOS E UNHAS

Lavar as mãos depois de utilizares a casa de banho, brincares com animais, mexeres em terra e sempre que necessário, especialmente antes e depois de comeres.

✦ Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas .

### VESTUÁRIO

Calçado e roupa confortáveis, folgados, frescos no Verão, quentes no Inverno e impermeáveis nos dias de chuva. Veste sempre, junto ao corpo, roupas de algodão pois evita o mau cheiro. Muda diariamente as tuas roupas interiores.

### HORÁ DE SONO

O sono é a forma que o nosso corpo tem de descansar e repor energia. Deves dormir entre 8 a 9 horas por dia.

✦ Deves criar um ritmo de sono regular, deitando-te e acordando à mesma hora.

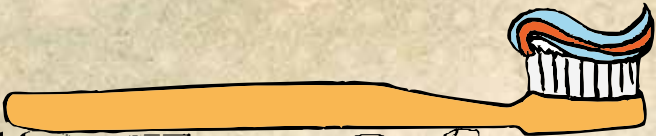
### PARA UM SONO DESCANSADO:

✦ PROCURA TER UM AMBIENTE CONFORTÁVEL NO QUARTO.

✦ EVITA VER TV NA CAMA.



ZZZZ



# SAÚDE ORAL

Já pensaste no valor  
de um sorriso saudável?

MANTÉM OS  
TEUS DENTES  
BRILHANTES E  
FORTES COM UMA  
BOA HIGIENE

## O QUE É A HIGIENE ORAL?

É a remoção eficaz dos restos alimentares (principalmente após as refeições) para impedir que as bactérias se desenvolvam e criem a placa bacteriana na superfície dos dentes.

Manter uma boa higiene oral é um dos comportamentos mais importantes para cuidares dos teus dentes e gengivas.

## O QUE É A PLACA BACTERIANA?

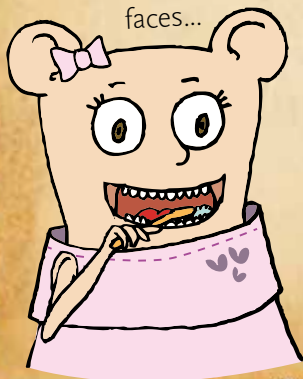
A placa bacteriana é uma película aderente e transparente que fica constantemente sobre os dentes e gengivas. É a principal causa da cárie dentária e de algumas doenças.

## Como podemos ter dentes mais fortes e saudáveis?

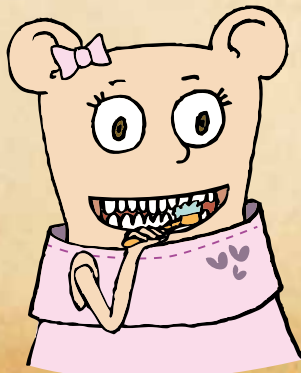
- Escovar os dentes no mínimo duas vezes por dia, de manhã e antes de dormir;
- Escovar os dentes com uma pasta que tenha flúor. (Cuidado, não debes comer a pasta de dentes!!!);
- Escovar 2 dentes de cada vez;
- Escovar os dentes durante 2/3 minutos;
- Escovar a língua devagar, de trás para a frente;
- Utilizar uma escova com um tamanho adequado para a tua idade;
- Escolher escovas pequenas e macias, para evitar lesões nos dentes e gengivas;
- Trocar de escova de três em três meses;
- Se necessário, utilizar fio dentário para retirar restos alimentares entre os dentes;
- Visitar o médico dentista de seis em seis meses;
- Ter uma alimentação equilibrada, comendo fruta, vegetais e leite;
- Evitar doces (bolos, bolachas, pão achocolatado) batatas fritas, refrigerantes e sumos açucarados;
- Não roer as unhas.

### Técnica correcta de escovagem

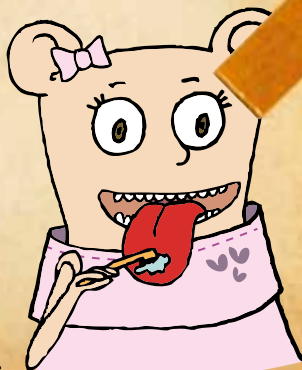
1. Devem ser executados suaves movimentos de rotação sobre cada dente e em todas as faces...



2. ... seguindo uma sequência de dente a dente...



3. ... e, no final, pode ser executada a escovagem da língua, desde a base até à ponta.

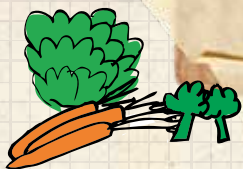


O que já aprendeste  
com o guia!

# VÊ O QUE SABES

## SOPA DE LETRAS

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



ENCONTRA  
ESTES 7  
LEGUMES  
NESTA SOPA  
DE LETRAS

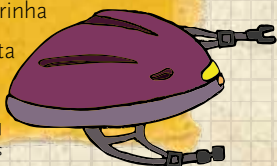
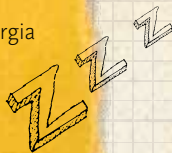


CEBOLA  
ERVILHA  
BATATA  
CENOURA  
RABANETE  
COURGETE  
FEIJÃO



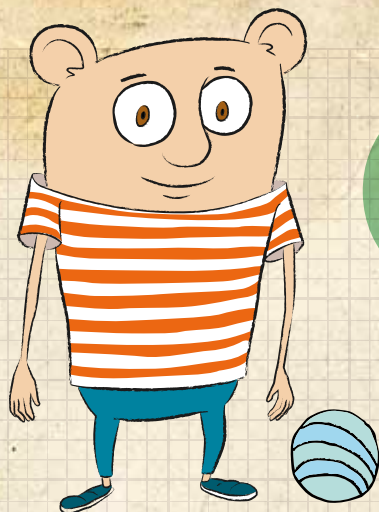
## CERTO OU ERRADO

- Escovar os dentes antes de me deitar não é importante
- Devemos dormir oito horas para acordarmos de manhã com energia
- O banho diário é um hábito que todas as pessoas devem ter
- Praticar um desporto ajuda a fazer amigos
- Só precisamos de ir ao dentista quando temos dores de dentes
- A placa bacteriana não causa problemas de saúde
- Em viagens pequenas não preciso do cinto nem da cadeirinha
- Devemos proteger o cérebro quando andamos de bicicleta

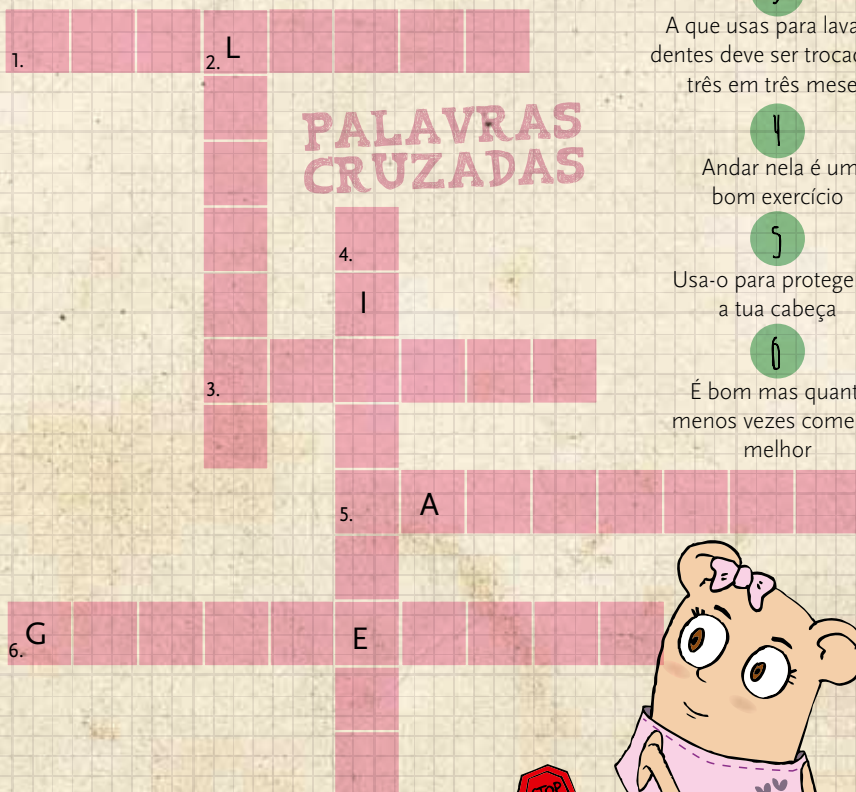


Soluções:  
Errado, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo, Certo





## UM ENCONTRO DE PALAVRAS



1

Material que debes usar na mochila ou na roupa quando andas a pé

2

Deves comer todos os dias

3

A que usas para lavar os dentes deve ser trocada de três em três meses

4

Andar nela é um bom exercício

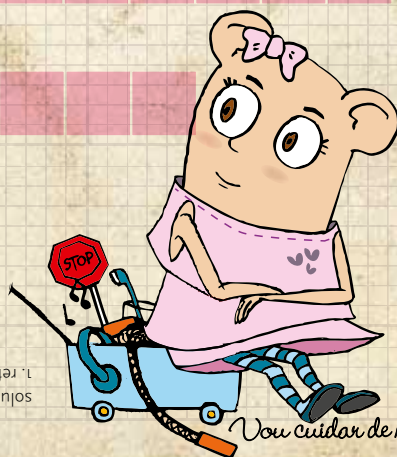
5

Usa-o para protegeres a tua cabeça

6

É bom mas quanto menos vezes comeres melhor

soluções:  
 1. refletor 2. legumes 3. escova 4. bicicleta 5. capacete 6. guloseima



Vou cuidar de mim

# VOU CUIDAR DE MIM

AS DICAS QUE TE DAMOS NESTE  
GUIA FORAM ESCRITAS POR  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
E ESPECIALISTAS  
EM SEGURANÇA.  
PODEM PARECER DIFÍCEIS,  
MAS NÃO DESANIMES,  
COMEÇA JÁ!

(Dicas para conseguires  
(mesmo) cuidar de ti)

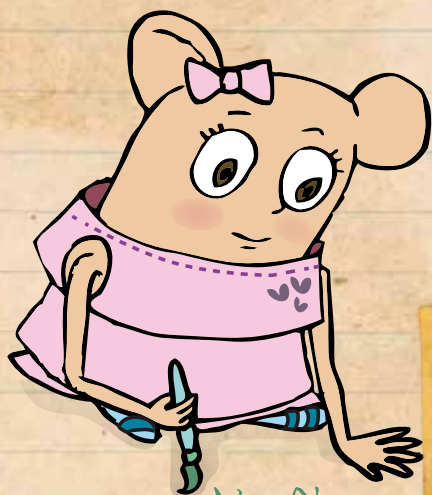
Lembra-te que os hábitos saudáveis, por vezes, demoram algum tempo até serem adquiridos. O importante é nunca desistires, porque cuidar de ti é uma necessidade em todas as alturas da vida.

Conversa com os teus pais, professores e amigos. Falar sobre estas questões ajuda muito a tomar consciência das mudanças que precisamos de fazer e torna tudo mais fácil.

Desejamos-te boa sorte e...  
... uma vida saudável!



vou  
cuidar  
de mim



*vou  
cuidar  
de mim*

*vou  
cuidar  
de mim*

## Vou cuidar de mim

**GUIA DE SAÚDE  
PARA CRIANÇAS DO 1.º CICLO  
DO ENSINO BÁSICO**

Autoria e âmbito: Câmara Municipal de Cascais  
no contexto da Plataforma Saúde na Escola  
Contactos: Departamento de Habitação  
e Desenvolvimento Sócio-Territorial, Divisão  
de Promoção da Saúde e Prevenção das  
Toxicodependências - Telefone: 214 815 295  
E-mail: [dpst@cm-cascais.pt](mailto:dpst@cm-cascais.pt)  
Site: [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

Conteúdos técnicos: clínica**cuf** cascais  
e Associação para a Promoção da Segurança  
Infantil – APSI

Edição, design, paginação  
e pré-impressão: Plot – Content Agency  
Ilustração: Sónia Garcia

Impressão: Estúdios Fernando Jorge

Tiragem: 10.000 exemplares  
Depósito legal: 349601/12  
Distribuição gratuita

Vou cuidar  
de mim

