



## ... MANTENHA UMA ROTINA DE VIDA SAUDÁVEL

O retorno às aulas é o momento de voltar à rotina de vida saudável, com horários certos de dormir, comer, brincar e estudar.

### **Cuidados com o Sono**

O sono é fundamental para a saúde e para o aprendizado da criança e do adolescente.

A falta de sono além de comprometer o crescimento leva à irritabilidade, dificuldade de concentração e alteração da memória, prejudicando o desempenho escolar.

A necessidade de sono varia com a idade e de pessoa para pessoa, mas em geral 8 horas por noite são suficientes.

#### **Dicas para promover um sono de melhor qualidade:**

- Estabelecer horários para dormir: deitar e acordar sempre no mesmo horário ajuda a estabelecer o relógio biológico;
- O quarto de dormir deve ser silencioso, escuro e com temperatura agradável;
- Não assistir televisão no quarto e nem jogar videogame perto da hora de dormir;
- Atividades físicas ajudam a promover o sono, mas devem ser evitadas algumas horas antes de dormir;
- Fazer refeições leves à noite;
- Não retardar o despertar mais do que duas horas nos fins de semana para não alterar o ritmo de sono;
- Não pular noites de sono para estudar ou ficar jogando vídeo game.

### **Cuidados com a alimentação**

No retorno às aulas precisamos estar atentos à alimentação, com cuidados importantes para que o organismo esteja bem e pronto para a aprendizagem.

#### **Dicas para uma alimentação saudável na volta às aulas:**

- Fazer no mínimo 3 refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar, não esquecendo dos lanches nos intervalos da manhã e da tarde;
- Ter horários certos para as refeições e não pular nenhuma ou substituí-las por guloseimas;
- Mastigar bem os alimentos, prestar bem atenção aos alimentos na sua cor, sabor, cheiro e consistência;
- Comer devagar, sem pressa e sem distrações como brincadeiras ou assistindo à TV;
- Evitar tomar líquidos durante as refeições;
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia nos intervalos das refeições;
- Dar preferência aos sucos naturais e não abusar dos refrigerantes;
- Evitar frituras, ingerir mais alimentos assados, grelhados, cozidos em água ou em vapor;
- Comer várias porções de frutas, verduras e legumes ao dia;
- Ingerir pouca quantidade de doces e alimentos muito salgados;
- Consumir alimentos com pouca quantidade de gordura, preferir carnes magras, retirar a pele do frango;
- Comer peixe pelo menos 2x por semana;

- Consumir aproximadamente 3 copos de leite por dia e/ou derivados como queijo e iogurte.

### **Atividade física**

Não esquecer que a atividade física é muito importante para manter a saúde, o peso adequado e a disposição.

A atividade física frequente também traz benefícios psicológicos, como o aumento da auto-estima e a diminuição da ansiedade e depressão.

As crianças e adolescentes devem realizar 60 minutos (1hora) ou mais de atividade física diária.

### **Dicas para estimular a atividade física entre as crianças e os adolescentes:**

- Reduzir o tempo gasto com atividades sedentárias (ver televisão, falar ao telefone, jogar videogame, trabalhar no computador);
- Tornar a atividade física prazerosa, estimulando a criança ou o adolescente a realizar a atividade que gosta;
- Servir de modelo para a criança ou adolescente, praticando atividade física também;
- Promover oportunidades para a criança realizar brincadeiras ativas e encorajar o adolescente a realizar atividade física estruturada.
- Proporcionar momentos de atividade física nas horas de lazer em que a família estiver reunida, como passear no parque, andar de bicicleta, jogar bola, patinar entre outras.