



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: 8A COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

PROFESSOR: Maria Angélica Mian

PERÍODO DE 17 / 08 /2020 a 28 / 08 /2020

Autocuidado e Saúde Pública

Cuidar da própria saúde envolve fazer escolhas diárias e constantes 24 horas por dia, sete dias por semana. O Dia Internacional do Autocuidado, direito assegurado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um bom momento para rever seus hábitos e tornar a sua vida mais saudável. A data é celebrada no dia 24 de julho.

O autocuidado inclui aspectos básicos como ter informações confiáveis sobre saúde e consciência das próprias condições físicas e mentais, praticar atividades físicas, dieta saudável, evitar atitudes de riscos para a saúde (como fumar ou consumir bebidas alcoólicas em excesso, por exemplo), bons hábitos de higiene.

As doenças não transmissíveis, como ataques cardíacos, derrames, câncer, diabetes, doenças respiratórias, matam 40 milhões de pessoas a cada ano no mundo, o equivalente a 70% de todas as mortes no mundo. Ao mesmo tempo, as pessoas estão vivendo mais e convivendo com as comorbidades das doenças crônicas. Por isso, vários países estão utilizando o autocuidado para melhorar a atenção à saúde da população.

Questões:

- 1) Faça um comentário da frase: Cuidar da própria saúde envolve fazer escolhas diárias e constantes 24 horas por dia.
- 2) Quais são os aspectos básicos do autocuidado?
- 3) Você considera que pratica o autocuidado? Explique.
- 4) Comente o trecho do texto que diz: As pessoas estão convivendo com as comorbidades. Você concorda?
- 5) Na sua opinião, por que o autocuidado envolve saúde pública?