

SAÚDE e BEM ESTAR



Disciplina:
Cidadania e
Desenvolvimento

Professora:
Ana Cristina Martins

Alunos:
Dinis,
Miguel,
Simão,
Tomás

Turma: 6.º C

**EB EUGÉNIO DOS
SANTOS**



Diretor-Geral da OMS
Tedros Adhanom Ghebreyesus

Organização Mundial de Saúde (OMS)

"Estado de completo bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidades."



Garantir saúde e bem-estar de qualidade para todos é um dos 17 objetivos do desenvolvimento sustentável

Fatores fundamentais para uma
melhor qualidade de vida



SAÚDE E BEM-ESTAR

Física

**Prática de
exercícios**

**> expectativa
de vida**

< stress

> beleza

Mental

**Manter
alegria e
atitudes
positivas**

Social

**Manter boas
relações**

família

**ambiente
trabalho/escola**

sociedade

DOENÇAS

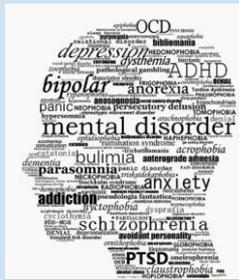


MENTAL

DEPRESSÃO

BULIMIA

ANOREXIA



MÁ ALIMENTAÇÃO

DIABETES

DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

PRISÃO DE
VENTRE

OBESIDADE

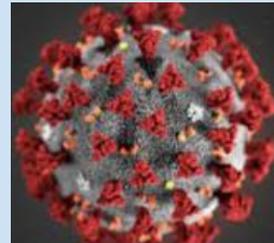


CONTAMINAÇÃO

COVID -19

GRIPES

VIROSES

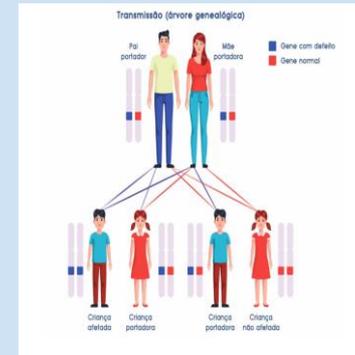


GENÉTICA

CANCROS

FIBROSE CÍSTICA

HIPERTENSÃO ARTERIAL



MEDIDAS DE AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE e BEM ESTAR



Vigilância
médica
periódica



Alimentação
equilibrada e
saudável

Praticar mais
exercício físico
e evitar
sedentarismo



Administrar
melhor o seu
tempo



Descanso
total e lazer



Combate à
violência



Combate à
poluição



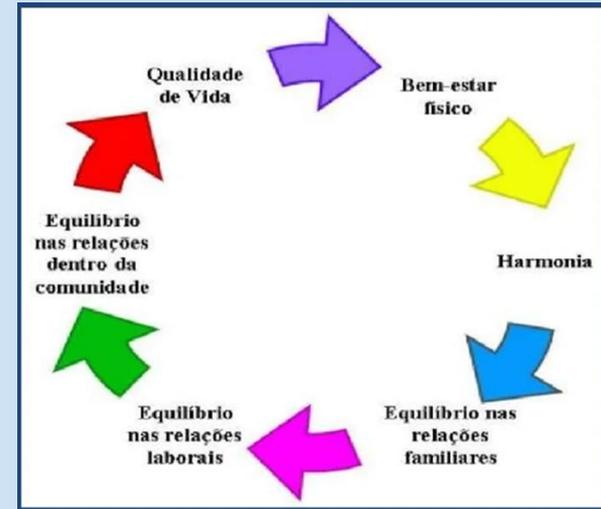
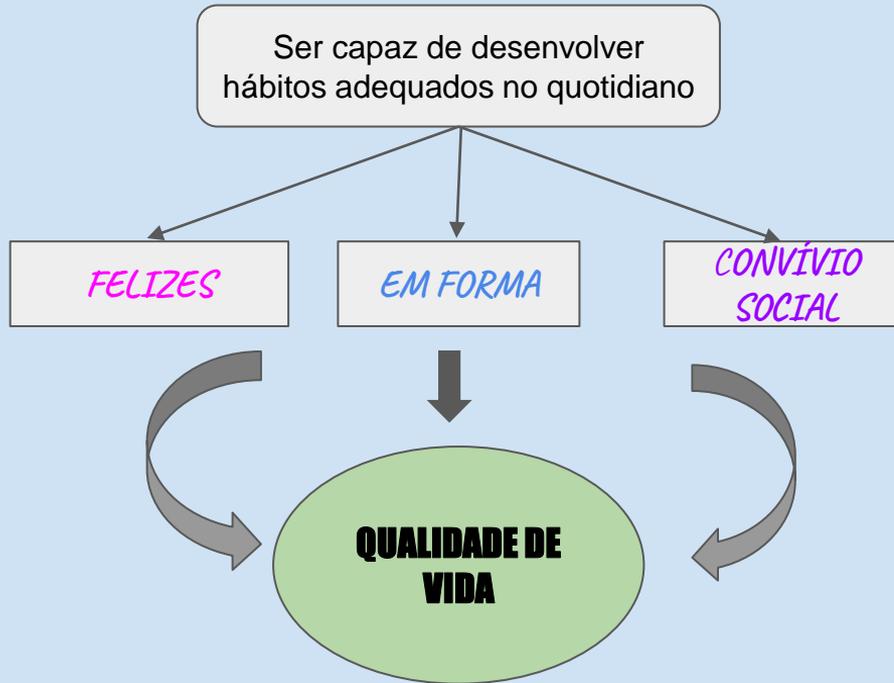
Meditar ajuda
a reduzir
stress e
ansiedade



Higiene
cuidada



CONCLUSÃO



BIBLIOGRAFIA

<https://www.preparaenem.com/biologia/organizacao-mundial-saude-oms.htm>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/promocao-da-saude/>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

<https://www.cancronafamilia.org/pt/cancer-biology/heredity/transmission-hereditary-mutations/>

<https://observador.pt/especiais/saude-mental-muito-mais-do-que-parece/>

<https://www.biologianet.com/doencas>