

EMEB AMÉLIO DE PAULA COELHO

PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL- ENSINO EAD-2º BIMESTRE

7º ANO

Professores: Luciano Ap. Ferreira de Castro / Adriana Helena Pelizaro

UNIDADE TEMÁTICA: SAÚDE

➤ CONTEÚDO: SAÚDE

- ORIENTAÇÃO: Caro aluno(a), nessa primeira parte pedimos que vocês façam uma leitura muito bem feita desses conceitos. Até breve, e bons ventos!!!

CONCEITOS DE: SAÚDE – DOENÇA – TRANSTORNOS ALIMENTARES

Significado de Saúde

O que é Saúde:

Saúde: significa o estado de **normalidade de funcionamento do organismo humano**.

Ter saúde é viver com **boa disposição física e mental**.

Além da boa disposição do corpo e da mente, a **OMS** (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o **bem-estar social** entre os indivíduos.

A saúde de um indivíduo pode ser determinada pela própria biologia humana, pelo ambiente físico, social e econômico a que está exposto e pelo seu estilo de vida, isto é, pelos hábitos de alimentação e outros comportamentos que podem ser benéficos ou prejudiciais.

Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado.

Por outro lado, as pessoas que estão expostas a condições precárias de sobrevivência, não possuem saneamento básico (água, limpeza, esgotos, etc.), assistência médica adequada, alimentação e água de qualidade, etc., têm a sua saúde seriamente afetada.

As ciências da saúde formam profissionais com conhecimentos na prevenção de doenças, prática assistencial e promoção do bem-estar da população.

Portanto, saúde não é apenas ausências de doenças.

As profissões na área da saúde são: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social, Veterinária, entre outras.

Significado de Doença

O que é Doença:

Doença: é um conjunto de sinais e **sintomas específicos que afetam um ser vivo, alterando o seu estado normal de saúde**.

O vocábulo é de origem latina, em que “*dolentia*” significa “dor, padecimento”.

Em geral, a doença é caracterizada como ausência de saúde, um estado que ao atingir um indivíduo provoca distúrbios das funções físicas e mentais. Pode ser causada por fatores exógenos (externos, do ambiente) ou endógenos (internos, do próprio organismo).

Diferentes ciências se dedicam ao estudo das doenças, entre elas: a patologia estuda as doenças no geral, relacionadas à medicina e outras áreas; a ciência médica estuda as doenças dos humanos; a fitopatologia analisa as doenças que afetam as plantas; a medicina veterinária estuda as manifestações patológicas nos animais.

Em geral, ao examinar um doente, o profissional observa os sinais e sintomas e os associa a uma determinada doença, solicita exames diversos e a partir dos resultados informa um diagnóstico, que será a base para o tratamento.

Dependendo do contexto, alguns conceitos, tais como anormalidade, desordem, patologia, perturbação etc., são utilizados como sinônimos de doença.

No sentido figurado, doença também pode ser um vício ou uma mania, considerado como desequilíbrio. Por exemplo: O impulso de comprar sapatos já virou doença, e causou certo desequilíbrio.

Distúrbios Alimentares

Distúrbios alimentares podem ser originados de hábitos alimentares que causam danos à saúde como a redução extrema ou consumo em excesso de alimentos.

Os distúrbios alimentares são comuns na adolescência e no começo da adulta. Eles estão relacionados a uma série de consequências psicológicas, como ansiedade e pressões sociais para o chamado ‘corpo perfeito’.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Americana de Psiquiatria, um por cento da população mundial – cerca de 70 milhões de pessoas – sofrem com transtornos alimentares.

Embora esses distúrbios sejam mais frequentes com pessoas do sexo feminino, com faixa etária entre 12 e 25 anos, no Reino Unido, um estudo feito pelo Serviço Nacional de Saúde (NHS – sigla em inglês) mostrou um aumento de 67% em homens entre 26 e 40 anos. Os especialistas que realizaram o estudo concluíram que uma parte considerável desses transtornos alimentares está ligada às redes sociais.

Transtorno alimentar é um tema que merece uma atenção especial, por isso separamos os tipos, causas, sintomas e como cada distúrbio pode ser tratado.

O que pode causar um transtorno alimentar

Pessoas com depressão, ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo estão propensas a um distúrbio alimentar.

❖ Fatores de risco:

- Culto excessivo ao corpo;
- Maus hábitos alimentares;
- Distorção da imagem corporal;
- Autoestima baixa;
- Sentimento de culpa;
- Questões hormonais;
- Distúrbios emocionais.
- Perda de pessoas que amamos
- Decepção amorosa etc...

Tudo isso está ligado às seguintes condições: saúde psicológica, sociocultural, biológica e genética.

Conheça os tipos e sintomas de distúrbios alimentares

- Anorexia Nervosa;
- Bulimia Nervosa;
- Transtorno de Compulsão Alimentar;
- Hipergafia;
- Ortorexia;
- Síndrome de Alotriofagia;
- Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP);
- Vigorexia.

❖ Anorexia Nervosa

Pacientes diagnosticados com anorexia nervosa se autoavaliam com excesso de peso – ainda que estejam abaixo do peso ideal. Exercícios físicos exagerados, uso indevido de laxantes, diuréticos, entre outros, fazem parte da rotina do portador de anorexia nervosa.

Sintomas

- Peso corporal extremamente baixo (perda de massa e gordura);
- Restrição alimentar severa;
- Falta de vontade para manter um peso normal e saudável;
- Preocupação em não ganhar peso;
- Distorção da imagem corporal;
- No caso das mulheres, inibição do ciclo menstrual;
- Gastrite;
- Descamação e pele seca;
- Hipotermia;
- Anemia.

Tratamento

O primeiro passo é hidratar organismo. A Assistência de um bom psicólogo, um nutricionista e terapias, além de medicamentos, faz parte das indicações de tratamentos para a anorexia nervosa. A participação e apoio da família é fundamental para um bom resultado.



Pessoas com anorexia nervosa possuem uma visão distorcida da sua imagem e pensam ter mais peso do que a realidade

❖ Bulimia Nervosa

Pessoas diagnosticadas com bulimia nervosa comem em grande quantidade. Vômitos forçados, uso de laxantes e diuréticos, jejum e exercícios físicos excessivos, está na rotina de quem é portador desse transtorno alimentar. Esses comportamentos podem ocorrer em qualquer lugar e em várias vezes na semana e ao dia.

O que diferencia a bulimia da anorexia nervosa é que uma boa parte dos pacientes conseguem preservar o peso que é considerado saudável pelo Índice de Massa Corporal (IMC).

Sentimentos de vergonha e desprazer está no comportamento do bulímico, por isso a execução das práticas costumam ocorrer em segredo.

Sintomas

- Crônica inflamada e dor de garganta;
- Problemas nas glândulas salivares, como inchaço na região do pescoço e da mandíbula;
- Erosão do esmalte dentário devido ao ácido do estômago, em decorrência dos vômitos;
- Desconforto intestinal e irritação devido ao abuso de laxante;
- Desidratação grave da purga de fluidos;
- Desequilíbrio de eletrólitos (níveis muito altos ou muito baixos de sódio, cálcio, potássio, entre outros);
- Sangramento retal, quando utilizado laxantes

Tratamento

A participação da família também é indispensável. O paciente precisa sentir que não está sozinho e que sua família não sente vergonha da situação e quer ajudá-lo a sair dessa situação. Os especialistas indicados são clínicos, psicólogos, psiquiatras e nutricionistas, além de terapias individuais de grupo ou com a família. A terapia cognitivo comportamental costuma ser muito recomendada.



❖ Transtorno de Compulsão Alimentar

A **compulsão** é dos distúrbios alimentares mais comuns. Pode ser visto em pessoas que perdem o controle sobre o consumo de alimentos. Ao contrário da bulimia e anorexia nervosa, as pessoas com transtorno compulsivo, após os períodos de compulsão alimentar, não seguem comportamentos compensatórios (como exercício físico excessivo ou jejum).

É comum os pacientes geralmente terem sobrepeso ou obesidade. O fator preocupante é que eles são as pessoas com maiores riscos de desencadear doenças cardiovasculares e pressão arterial elevada.

*Culpa, vergonha e angústia em frente à situação, são sentimentos que podem levar à uma compulsão excessiva.

Tratamento

Para um tratamento com bons resultados também é o diagnóstico precoce. Um clínico, psicólogo e nutricionista são um dos especialistas indicados como recursos terapêuticos; e assim como os demais, a interação da familiar é primordial.



Pessoas com compulsão alimentar perdem o controle sobre a quantidade de alimentos ingeridos em uma refeição.

- **Sistematização da aprendizagem**

Caro aluno (a), agora que vocês já mergulharam nos conceitos e nas imagens desses transtornos e já são capazes identificá-los, é hora de sistematizarmos nossa aprendizagem.

ATIVIDADE

Pesquise e anote em seu caderno:

- ✓ Quais são os benefícios que a Atividade Física desenvolve em pessoas com algum tipo de Transtorno.
- ✓ Registre o máximo de informações que conseguir.

Bons Estudos! Até a próxima aula!

Professor Luciano