

## NSSE – QUALIDADE DE VIDA - MATINOTERAPIA

### Sugestões terapêuticas

- 1. Diminuição de consumo de açúcar (lembrar da frutose)**
  - 1.1. 25 a 50 gramas de açúcar por uma pessoa de porte médio (1 a 2 colheres de sopa/dia).
- 2. Atividade física regular - benefícios**
  - 2.1. Melhora estruturas ósseas e musculares
  - 2.2. Reduz a pressão arterial e combate o stress
  - 2.3. Alivia tensão muscular e proporciona bem-estar psicológico
  - 2.4. Age contra doenças: osteoporose, diabetes e risco de infarto.
  - 2.5. Melhora a postura e aumenta a imunidade e age contra a obesidade
- 3. Diminuição de consumo de frituras (Benefícios circulatórios e coronários) - prejuízos**
  - 3.1. Aumenta o surgimento de doenças coronárias e aumento da pressão arterial
  - 3.2. Desenvolvimento do câncer
  - 3.3. Acúmulo de gordura abdominal
  - 3.4. Desencadeia: cansaço, mal-estar, dores de cabeça (cefaleia) e falta de energia.
  - 3.5. Sugestão: substitua a fritura por grelhado
- 4. Consuma frutas regularmente (mas não em excesso – frutose)**
  - 4.1. Abacate: Rico em fibra, ferro, magnésio, vitamina C, ômega 3. Traz saciedade.
  - 4.2. Maça: Fruta adstringente, rica em água, contribui para a limpeza da laringe, possui vitamina B, C e E.
  - 4.3. Tangerina: Fruta adstringente, rica em vitaminas A e C e de Complexo B. Possui substâncias antioxidantes.
  - 4.4. Morango: Rico em Vitaminas C e A. Possui substâncias antioxidantes.
  - 4.5. Caqui: Rico em Frutose, ferro, cálcio e vitaminas.
  - 4.6. Figo: Rico em antioxidantes. Possui Zinco.
  - 4.7. Pêra: Rica em vitaminas, fibra, propriedades adstringentes.
  - 4.8. Romã: Rica em substâncias antioxidantes, vitamina C e fibras.
  - 4.9. Goiaba: Rica em água (quase 80% de sua composição), potássio, fósforo e vitamina C e Cálcio (baixo valor calórico).
5. Seja adepto às Terapias Integrativas Complementares – Potencializa os efeitos dos fármacos. Alivia as infecções e inflamações. Favorece o bem-estar. Auxilia nas doenças crônicas. Alivia os estados de tensão sustentada. Auxilia na frequência respiratória. Reforça o sistema imunológico. Desenvolve a inteligência emocional.



### MEDIDAS DE INGREDIENTES SÓLIDOS

1 xícara (chá) de farinha ou amido de trigo	100 g.
1 xícara (chá) de açúcar	130 g.
1 xícara (chá) de manteiga, banha ou margarina.	140 g.
1 colher (sopa) de banha, manteiga ou margarina	50 g.
1 colher (sopa) de açúcar	30 g.
1 colher (sopa) de farinha ou amido de milho	5 g.
1 colher (sopa rasa) de sal ou fermento.	5 g

### MEDIDAS DE INGREDIENTES LÍQUIDOS

1 litro (qualquer líquido)	4 copos
1 copo (qualquer líquido)	250 ml.
1 xícara (chá)	240 ml
1 colher (sopa)	15 ml
1 colher (chá)	5 ml.
1 colher (café)	2,5 ml.

### EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS (SÓLIDOS E LÍQUIDOS)

1 litro	1.000 ml	4 copos
1 copo	250 ml	16 colheres de sopa + 2 de chá
1 xícara (chá)	240 ml	16 colheres de sopa
1/2 xícara (chá)	120 ml	8 colheres de sopa
1/3 xícara (chá)	80 ml	5 colheres (sopa) + 1 colher (chá)
1/4 xícara (chá)	60 ml	4 colheres (sopa)
2/3 xícara (chá)	160 ml	10 colheres (sopa) + 2 colheres (chá)
3/4 xícara (chá)	180 ml	12 colheres (sopa)
1 colher (sopa)	15 ml	3 colheres de chá.
1 colher (chá)	5 ml	2 colheres (café)
1 colher (café)	2,5 ml	1/2 colher (chá)

## CALENDÁRIO DE SAÚDE EM EDUCAÇÃO - MATINOTERAPIA

### *Janeiro*

Janeiro roxo - **Hanseníase**

Janeiro branco - **Saúde Mental**

01/01 - **Ano Novo**

02/01 - **Dia do Sanitarista**

04/01 - **Dia do Hemofílico**

19/01 - **Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional**

20/01 - **Dia do Farmacêutico**

Último domingo - **Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase**

### *Fevereiro*

01/02 - **Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência**

04/02 - **Dia Mundial do Câncer (OMS)**

05/02 - **Dia Nacional da Mamografia**

05/02 - **Dia da Papilosopia**

07/02 - **Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas**

15/02 - **Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil**

20/02 - **Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo**

28/02 - **Dia Mundial das Doenças Raras**

### *Março*

08/03 - **Dia Internacional da Mulher**

09/03 - **Dia da Nefrologia**

14/03 - **Dia Mundial do Rim (celebrado na segunda quinta-feira do mês de março)**

20/03 - **Dia Mundial da Saúde Bucal**

21/03 - **Dia Nacional da Síndrome de Down**

21/03 - **Dia Mundial da Infância**

21/03 - **Dia Internacional contra a Discriminação Racial**

22/03 - **Dia Mundial da Água (OMS)**

24/03 - **Dia Mundial de Combate à Tuberculose**

26/03 - **Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia**

31/03 - **Dia da Saúde e da Nutrição**

## *Abril*

- 02/04 - **Dia Mundial da Conscientização do Autismo**
- 04/04 - **Dia Nacional do Portador da Doença de Parkinson**
- 06/04 - **Dia Mundial da Atividade Física**
- 06/04 - **Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida**
- 07/04 - **Dia Mundial da Saúde**
- 07/04 - **Dia do Médico Legista**
- 08/04 - **Dia Mundial de Luta Contra o Câncer**
- 11/04 - **Dia do Infectologista**
- 11/04 - **Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson**
- 12/04 - **Dia do Obstetra**
- 13/04 - **Dia do Beijo**
- 14/04 - **Dia do Técnico em Serviço de Saúde**
- 17/04 - **Dia Internacional da Hemofilia**
- 24/04 - **Dia Mundial de Combate à Meningite**
- 25/04 - **Dia Mundial da Luta contra a Malária**
- 26/04 - **Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial**
- 30/04 - **Dia Nacional da Mulher**

## *Maio*

- Maio amarelo - **Segurança no Trânsito**
- Primeira terça-feira de maio - **Dia Mundial de Combate a Asma**
- Segundo domingo de maio - **Dia das Mães**
- Segunda sexta-feira de maio - **Dia de Bike ao Trabalho**
- Terceiro domingo de maio - **Dia Internacional do Celíaco**
- Última quarta-feira de maio - **Dia Mundial da Esclerose Múltipla**
- 01/05 - **Dia Internacional do Trabalhador**
- 05/05 - **Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos**
- 05/05 - **Dia Mundial de Higienização das Mãos**
- 07/05 - **Dia do Oftalmologista**
- 07/05 - **Dia Nacional de Prevenção da Alergia**
- 07/05 - **Dia Internacional da Luta contra a Endometriose**
- 08/05 - **Dia Internacional da Cruz Vermelha**
- 08/05 - **Dia da Talassemia**
- 10/05 - **Dia Mundial do Lúpus**
- 12/05 - **Dia da Enfermagem**
- 12/05 - **Dia da Conscientização da Fibromialgia e Fadiga Crônica**
- 15/05 - **Dia do Assistente Social**
- 15/05 - **Dia da Família**
- 15/05 - **Dia de Combate à Infecção Hospitalar**

- 
- 17/05 - **Dia Internacional do Combate à Homofobia**  
17/05 - **Dia Mundial da Hipertensão Arterial**  
18/05 - **Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes**  
18/05 - **Dia Nacional da Luta Antimanicomial**  
19/05 - **Dia Nacional de Doação de Leite Humano**  
19/05 - **Dia Mundial de Combate à Hepatite**  
20/05 - **Dia Nacional dos Técnicos e Auxiliares de Enfermagem**  
20/05 - **Dia Nacional do Medicamento Genérico**  
22/05 - **Dia do Abraço**  
25/05 - **Dia do Massagista**  
25/05 - **Dia Internacional da Tireoide**  
26/05 - **Dia Nacional de Combate ao Glaucoma**  
28/05 - **Dia Internacional de Luta Pela Saúde da Mulher**  
28/05 - **Dia Nacional de Redução da Mortalidade Materna**  
29/05 - **Dia Mundial da Saúde Digestiva**  
31/05 - **O Dia Mundial Sem Tabaco**
- 

## *Junho*

**Junho vermelho** - doação de sangue

- 03/06 - **Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil**  
04/06 - **Dia Mundial das Crianças Vítimas de Agressão**  
05/06 - **Dia Mundial do Meio Ambiente**  
06/06 - **Dia Nacional de Luta contra Queimaduras**  
06/06 - **Dia Nacional do Teste do Pezinho**  
09/06 - **Dia da Imunização**  
11/06 - **Dia do Educador Sanitário**  
12/06 - **Dia Mundial de Luta contra o Trabalho Infantil**  
12/06 - **Dia dos Namorados**  
14/06 - **Dia Mundial do Doador de Sangue**  
15/06 - **Dia Mundial de Combate à violência contra as pessoas idosas**  
19/06 - **Aniversário da Lei Seca (8 anos em 2016)**  
19/06 - **Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Falciforme**  
21/06 - **Dia Nacional de Controle da Asma**  
26/06 - **Dia Internacional de Apoio às Vítimas da Tortura**  
26/06 - **Dia Internacional sobre o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas**  
27/06 - **Dia Internacional do Diabético**  
28/06 - **Dia do orgulho LGBT**
-

## *Julho*

**Julho amarelo** - combate às hepatites virais

01/07 - **Dia da vacina BCG**

01/07 - **Dia do Enfermeiro de Saneamento**

02/07 - **Dia do Hospital**

08/07 - **Dia Mundial da Alergia**

10/07 - **Dia da Saúde Ocular**

13/07 - **Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente**

15/07 - **Dia Nacional do Homem**

20/07 - **Dia do Amigo e Internacional da Amizade**

25/07 - **Dia Internacional da Mulher Negra Latino Americana e Caribenha**

25/07 - **Aniversário de Criação do Ministério da Saúde**

25/07 - **Dia do Motorista**

26/07 - **Dia dos Avós**

27/07 - **Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho**

27/07 - **Dia do Pediatra**

27/07 - **Dia do Motociclista**

28/07 - **Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais**

## *Agosto*

01 a 08 de Agosto - **Semana Mundial da Amamentação**

05/08 - **Dia Nacional da Saúde**

05/08 - **Dia do Nascimento de Oswaldo Cruz**

05/08 - **Dia da Farmácia**

08/08 - **Dia Nacional de Combate ao Colesterol**

08/08 - **Dia do Pedestre**

09/08 - **Dia Internacional dos Povos Indígenas**

10/08 - **Dia da Enfermeira**

14/08 - **Dia do Cardiologista**

15/08 - **Dia da Gestante**

15/08 - **Dia do Solteiro**

24/08 - **Dia da Infância**

27/08 - **Dia do Psicólogo**

28/08 - **Dia Nacional de Combate e Prevenção ao Escalpelamento**

29/08 - **Dia Nacional de Combate ao Fumo**

30/08 - **Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla**

31/08 - **Dia do Nutricionista**

## Setembro

Setembro verde - **Doação de órgãos**

Setembro dourado - **Câncer infanto-juvenil**

Setembro amarelo - **Prevenção ao suicídio**

3º sábado do mês - **Dia Mundial do Doador de Medula Óssea**

1º de setembro - **Dia do Profissional de Educação Física**

05/09 - **Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística**

08/09 - **Dia Mundial da Fisioterapia**

08/09 - **Dia Nacional de Luta por Medicamento**

10/09 - **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**

15/09 - **Dia Mundial de Conscientização sobre Linfomas**

19/09 - **Dia do Ortopedista**

19/09 - **Aniversário do SUS (lei 8080)**

21/09 - **Dia Nacional de Luta da Pessoa Portadora de Deficiência**

21/09 - **Dia Nacional de Conscientização da Pessoa com Alzheimer**

22/09 - **Dia Mundial sem Carro**

23/09 - **Dia de Combate ao Estresse**

25/09 - **Dia Internacional do Farmacêutico**

26/09 - **Dia Nacional do Surdo**

27/09 - **Dia Nacional de Doação de Órgãos**

27/09 - **Dia Nacional do Idoso**

29/09 - **Dia Mundial do Coração**

30/09 - **Dia Internacional do Surdo**

## Outubro

Outubro Rosa - **Câncer de mama**

3º sábado do mês - **Dia Nacional de Combate à Sífilis e à Sífilis Congênita**

12 a 18 de outubro - **Semana Nacional de Prevenção da Violência na Primeira Infância**

01/10 - **Dia Nacional de Doação do Leite Humano**

01/10 - **Dia Nacional e Internacional do Idoso**

01/10 - **Dia Interamericano da Água**

03/10 - **Dia Mundial do Dentista**

04/10 - **Dia Nacional do Agente de Saúde - ACE E ACS**

04/10 - **Dia da Medicina do Trabalho/ Médico do Trabalho**

10/10 - **Dia Mundial da Saúde Mental**

10/10 - **Dia Nacional de Luta contra a Violência à Mulher**

11/10 - **Dia Nacional de Prevenção da Obesidade**

11/10 - **Dia do Deficiente Físico**

12/10 - **Dia das Crianças**

12/10 - **Dia da Cirurgia Infantil**



- 13/10 - **Dia do Terapeuta Ocupacional e Fisioterapeuta**
- 15/10 - **Dia Mundial de Lavar as Mãos**
- 16/10 - **Dia Mundial da Alimentação**
- 16/10 - **Dia do Anestesiologista**
- 17/10 - **Dia Nacional da Vacinação**
- 18/10 - **Dia do Médico**
- 20/10 - **Dia Mundial e Nacional da Osteoporose**
- 25/10 - **Dia Nacional da Saúde Bucal**
- 25/10 - **Dia do Cirurgião Dentista**
- 27/10 - **Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra**
- 27/10 - **Dia Nacional de Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes**
- 29/10 - **Dia Nacional e Mundial da Psoríase**
- 30/10 - **Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo**

## *Novembro*

- Novembro azul - Diabetes
- Novembro azul - Saúde do homem como um todo
- 3º domingo de novembro - **Dia Mundial em Memória às Vítimas de Trânsito**
- 06/11 - **Dia Nacional do Riso**
- 08/11 - **Dia do Médico Radiologista**
- 08/11 - **Dia Internacional da Radiologia**
- 10/11 - **Dia Nacional da Surdez**
- 13/11 - **Dia da Gentileza**
- 14/11 - **Dia Mundial do Diabetes**
- 16/11 - **Dia Nacional dos Ostomizados**
- 16/11 - **Dia do Não Fumar**
- 17/11 - **Dia Mundial da Prematuridade**
- 17/11 - **Dia Nacional de Combate à Tuberculose**
- 19/11 - **Dia Internacional do Homem**
- 20/11 - **Dia da Consciência Negra**
- 20/11 - **Dia do Biomédico**
- 21/11 - **Dia Nacional da Homeopatia**
- 23/11 - **Dia Nacional de Combate ao Câncer Infanto-Juvenil**
- 25/11 - **Dia do Doador de Sangue**
- 25/11 - **Dia Internacional da Não-Violência Contra a Mulher**
- 27/11 - **Dia Internacional e Nacional de Combate ao Câncer**
- 27/11 - **Dia do Técnico de Segurança do Trabalho**
- 27/11 - **Dia Nacional de Luta contra o Câncer de Mama**





## *Dezembro*

Dezembro vermelho - **Aids**

Dezembro laranja - **Câncer de pele**

01/12 - **Dia Mundial de Luta Contra a Aids**

02/12 - **Dia Pan-Americano de Saúde**

03/12 - **Dia Internacional de Luta das Pessoas com Deficiência**

05/12 - **Médico da Saúde da Família e comunidade**

06/12 - **Dia Nacional de Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra Mulheres.**

**Campanha Brasileira do Laço Branco**

09/12 - **Dia do Fonoaudiólogo**

09/12 - **Dia da Criança com Deficiência**

10/12 - **Dia Internacional dos Direitos Humanos**

10/12 - **Dia Internacional dos Povos Indígenas**

13/12 - **Dia do Cego**

21/12 - **Dia do Atleta**

21/12 - **Início do verão**

25/12 - **Natal**

29/12 - **Dia Internacional da Biodiversidade**

<http://www.saude.gov.br/calendario-da-saude>