

ALUNO **Professor**

Usuário:

Senha:

[Cadastrar](#)

LOGAR



HEALTH LAB 4.0

ALUNO

Professor

Usuário:

E-mail:

Senha:



Registrar-se com o Google



Registrar-se com o Facebook

[Logar](#)

Cadastrar



HEALTH LAB 4.0



Fulano

Usuário:

E-mail:

Senha:

Opção Configuração

Opção Configuração

Opção Configuração

Opção Configuração

Salvar



HEALTH LAB 4.0

ALUNO

Professor

Usuário:

Senha:

[Cadastrar](#)

LOGAR



HEALTH LAB 4.0

ALUNO

PROFESSOR

Usuário:

E-mail:

Senha:



Registrar-se com o Google



Registrar-se com o Facebook

[Logar](#)

Cadastrar



HEALTH LAB 4.0

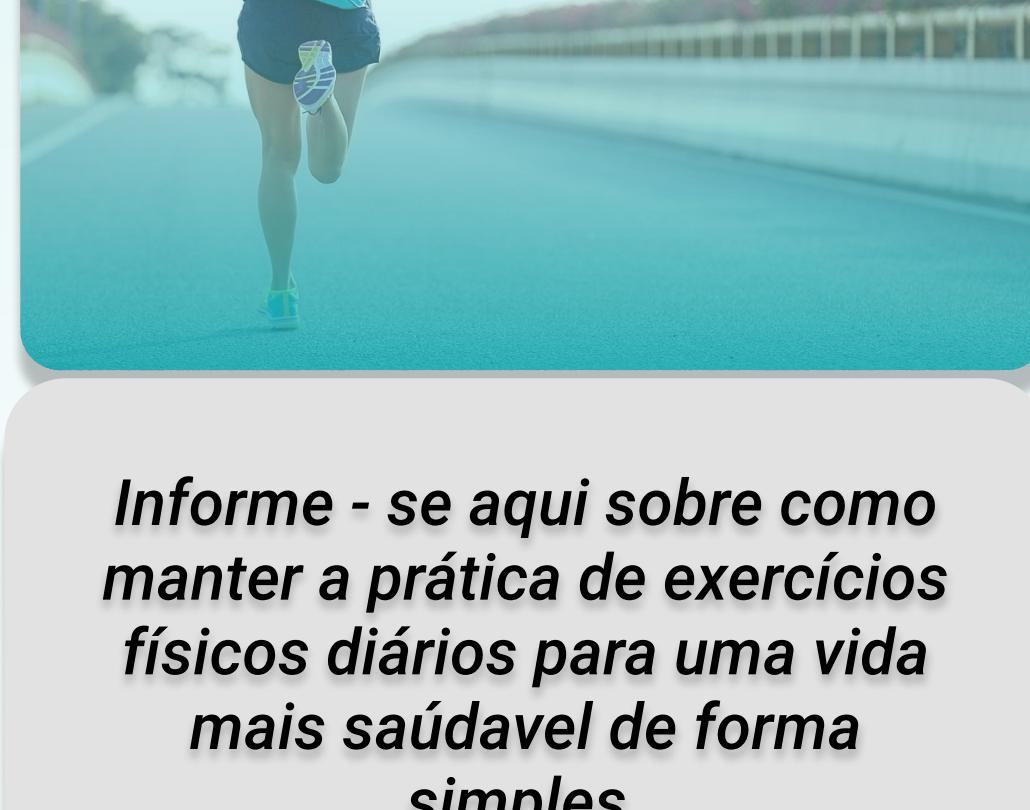


HEALTH LAB 4.0

- Conheça o Projeto Health Lab 4.0, um site que proporciona ao colaborador várias dicas e técnicas para manter a saúde e ajudá-lo a ter uma melhor qualidade de vida.

Conheça nossas especialidades:

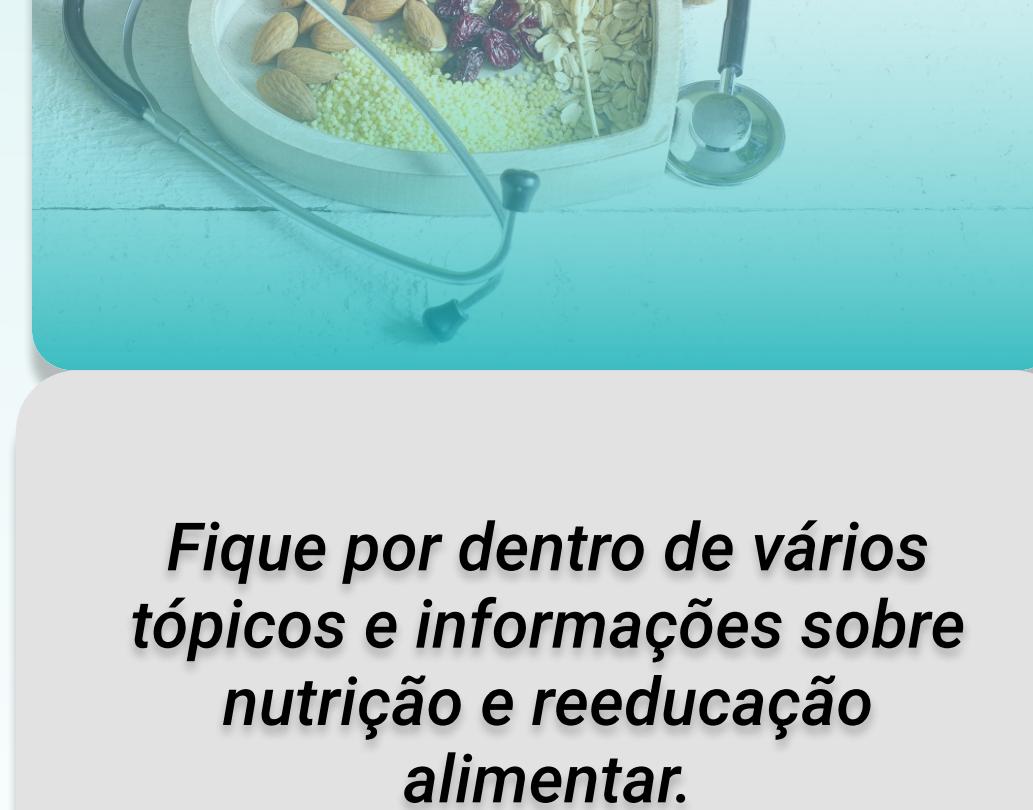
Atividade Física



Informe - se aqui sobre como manter a prática de exercícios físicos diários para uma vida mais saudável de forma simples.

[Saiba Mais](#)

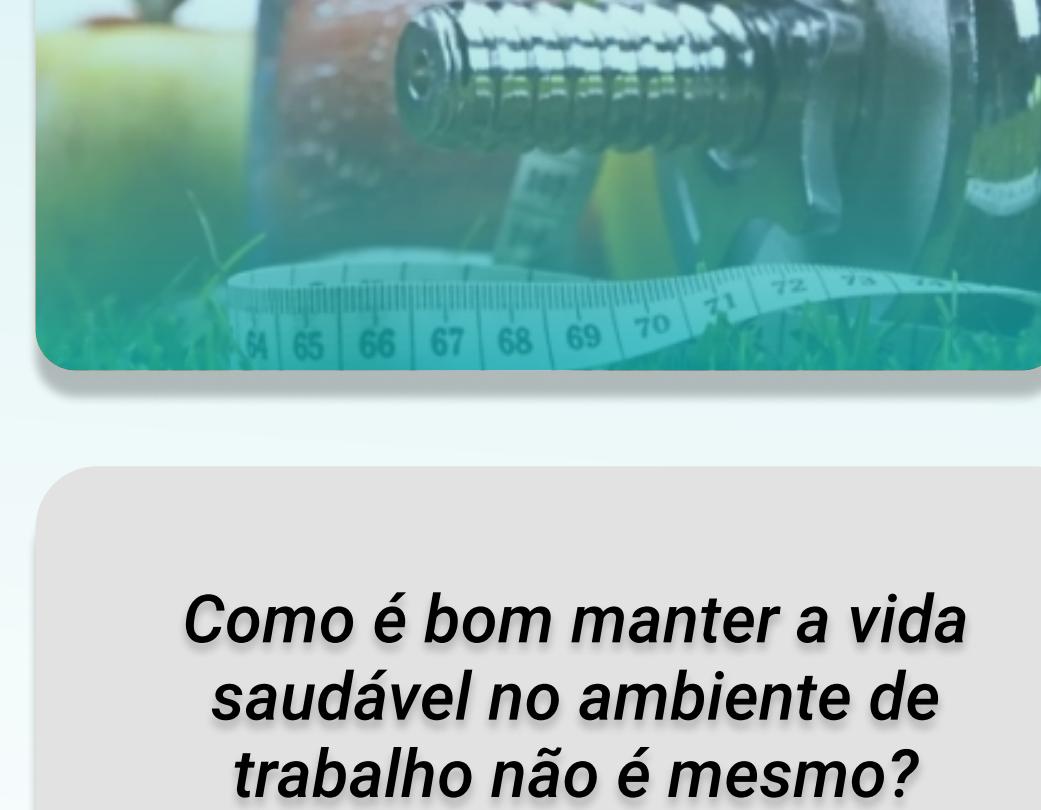
Nutrição



Fique por dentro de vários tópicos e informações sobre nutrição e reeducação alimentar.

[Saiba Mais](#)

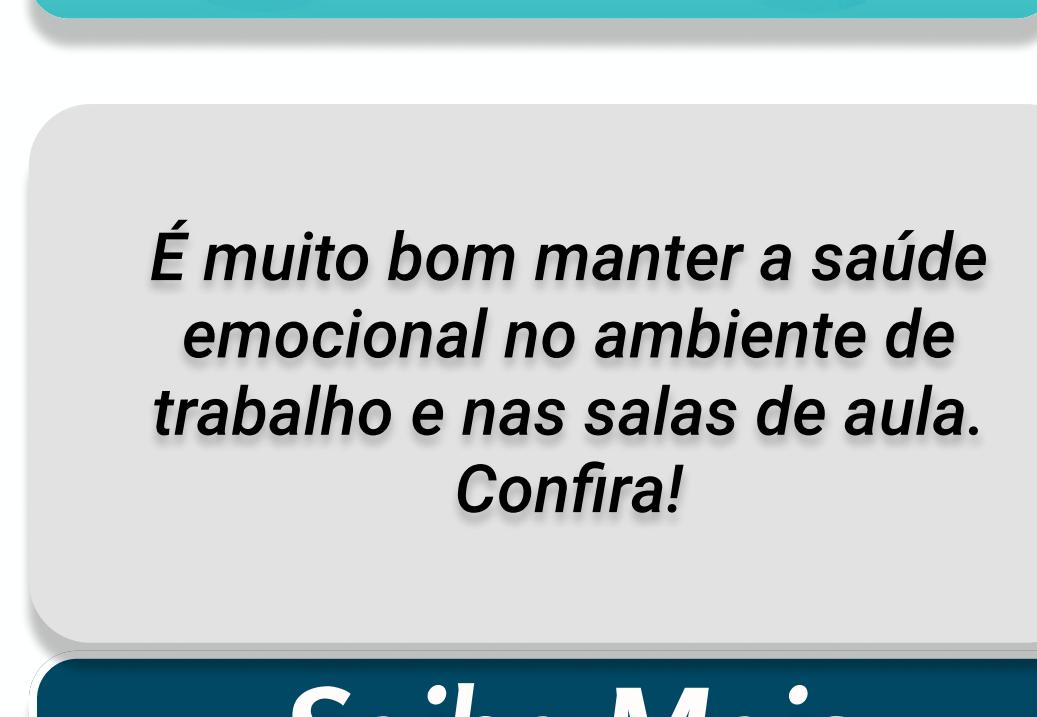
Vida+Saudável



Como é bom manter a vida saudável no ambiente de trabalho não é mesmo? Confira algumas dicas!

[Saiba Mais](#)

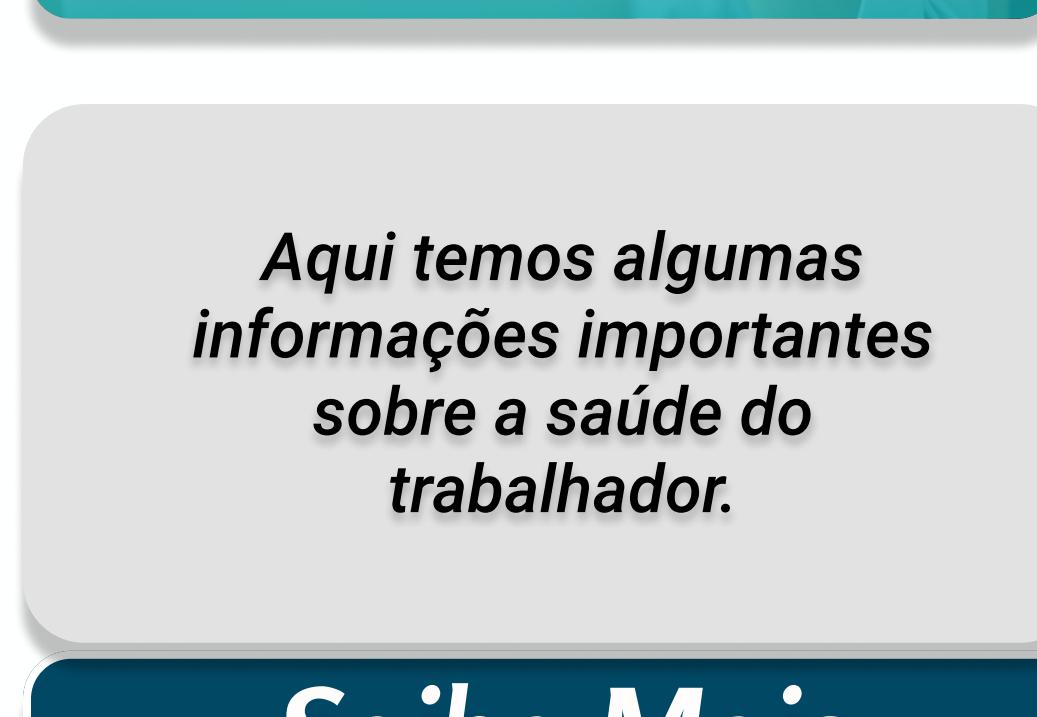
Saúde Emocional



É muito bom manter a saúde emocional no ambiente de trabalho e nas salas de aula. Confira!

[Saiba Mais](#)

Saúde do Trabalhador



Aqui temos algumas informações importantes sobre a saúde do trabalhador.

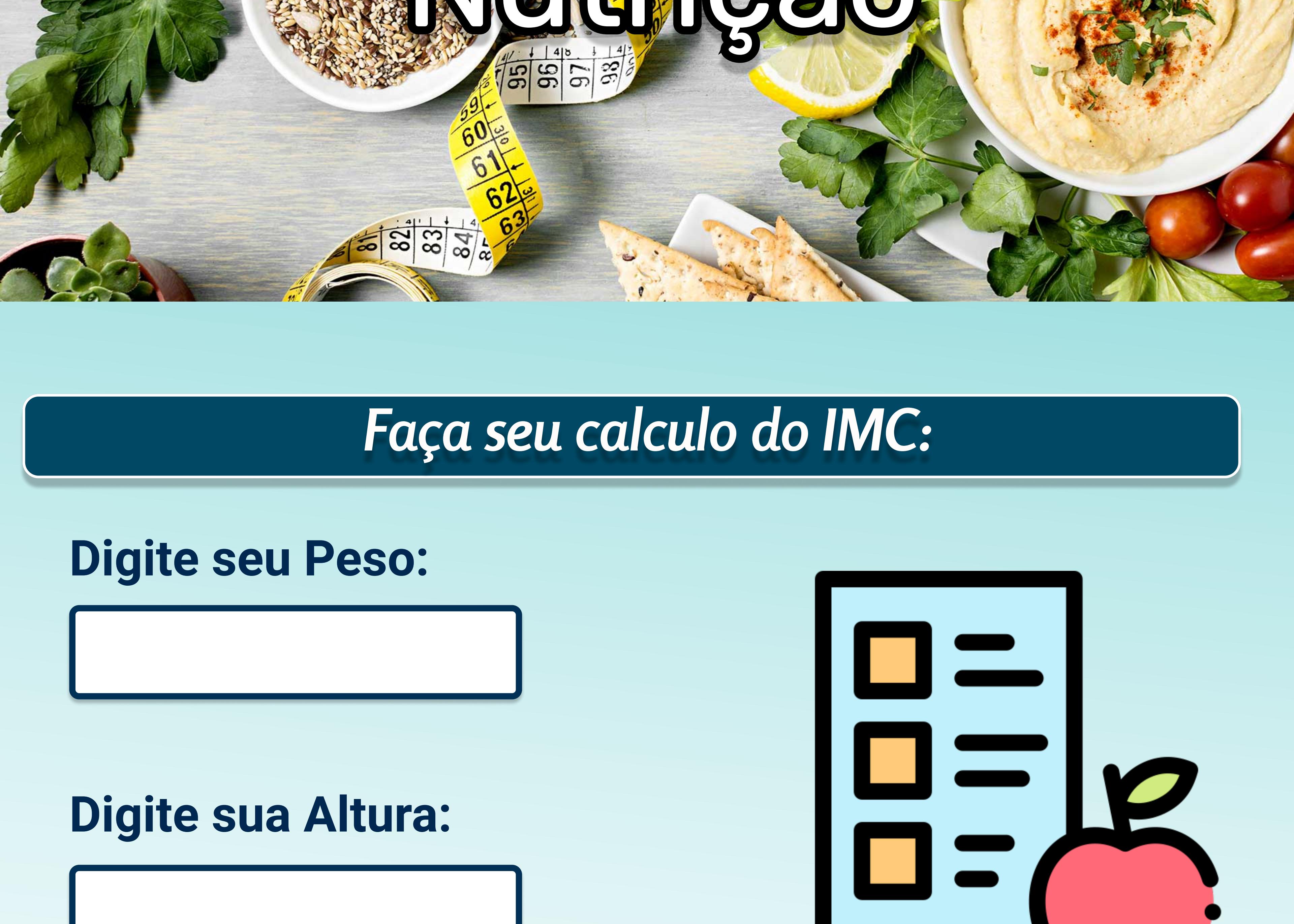
[Saiba Mais](#)

Clique e Faça seu agendamento





HEALTH LAB 4.0



Faça seu calculo do IMC:

Digite seu Peso:

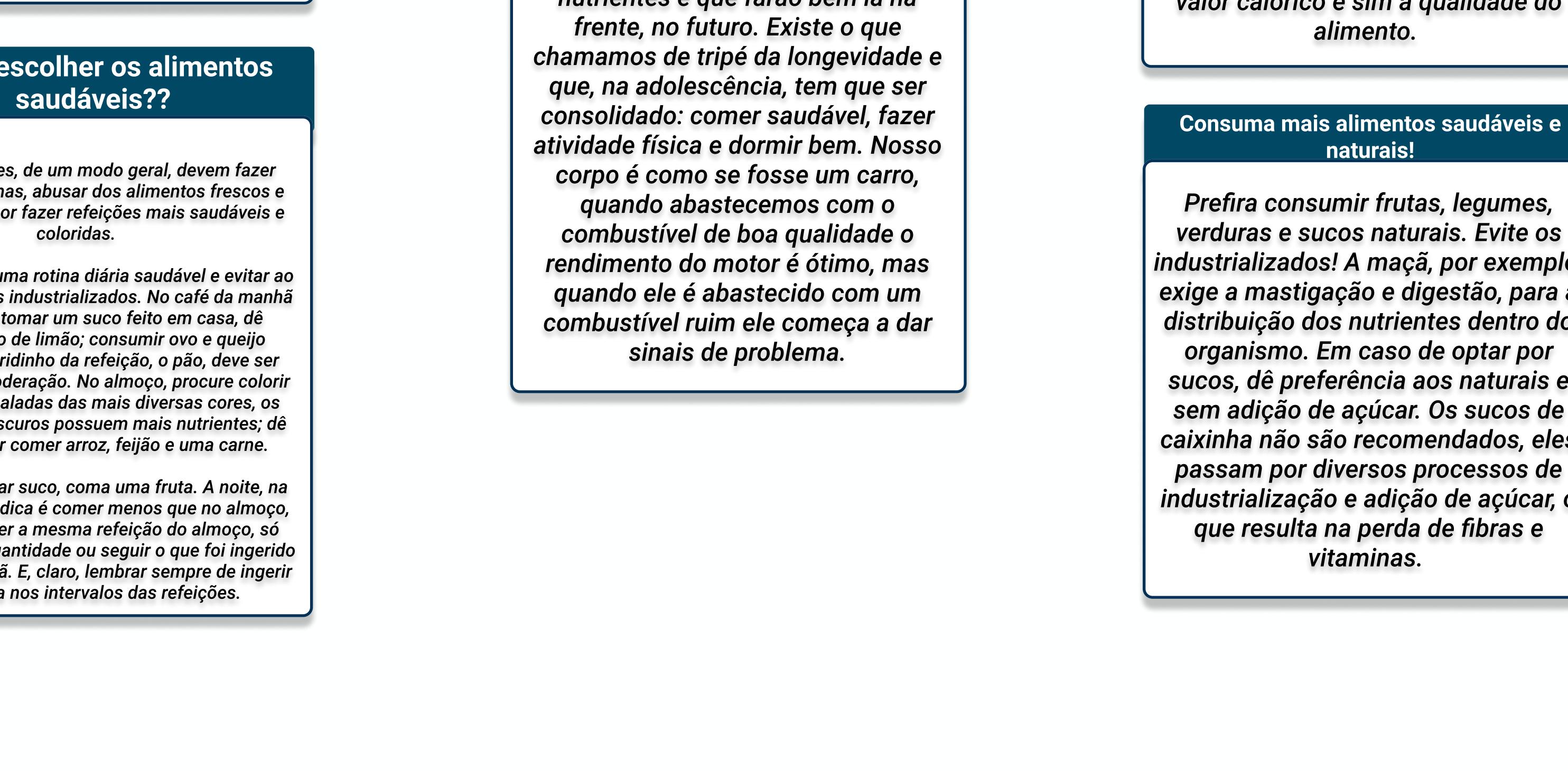


Digite sua Altura:



Resultado:

Dicas De Alimentação:



Impactos da má alimentação no organismo:

O consumo de alimentos industrializados traz uma sobra de energia calórica e pouca nutrição ao organismo. Consumir vários desses alimentos potencializa os efeitos ao corpo provocando inflamação e obesidade.

Como escolher os alimentos saudáveis??

Os adolescentes, de um modo geral, devem fazer melhores escolhas, abusar dos alimentos frescos e optar, sempre, por fazer refeições mais saudáveis e coloridas.

A dica é manter uma rotina diária saudável e evitar ao máximo produtos industrializados. No café da manhã é importante tomar um suco feito em casa, de preferência ao de limão: consumir ovo e queijo amarelo. O queridinho da refeição, o pão, deve ser ingerido com moderação. No almoço, procure colorir o prato, como saladas das mais diversas cores, os vegetais mais escuros possuem mais nutrientes; de preferência por comer arroz, feijão e uma carne.

Ao invés de tomar suco, coma uma fruta. A noite, na hora do jantar, evite o excesso de carboidratos e prefira consumir proteínas magras.

Alimentos Industrializados:

O produto que tem rótulo não é um alimento, é um gênero alimentício que, de alguma forma, foi industrializado, contendo conservantes e espessantes, combinação que resulta em falta de nutrientes e que inflama e adoece o organismo.

Os jovens precisam se alimentar bem, ingerir alimentos que possuem nutrientes e que farão bem lá na frente, no futuro. Existe o que chamamos de tripé da longevidade e que, na adolescência, tem que ser consolidado: comer saudável, fazer atividade física e dormir bem. Nossa

corpo é como se fosse um carro, quando abastecemos com o combustível de boa qualidade o rendimento do motor é ótimo, mas

quando ele é abastecido com um combustível ruim ele começa a dar

sinais de problema.

O importante é a caloria ou o tipo do alimento?

Quando falamos em alimentação saudável, pensamos em calorias e surge a dúvida: consumir 160 calorias de castanha é a mesma coisa que consumir 160 calorias de refrigerante? Claro que não! A caloria pode ser a mesma, o que muda é a forma como o organismo vai absorver essa energia.

Para fazer uma comparação, não devemos levar em consideração o valor calórico e sim a qualidade do alimento.

Consuma mais alimentos saudáveis e naturais!

Prefira consumir frutas, legumes, verduras e sucos naturais. Evite os industrializados! A maçã, por exemplo, exige a mastigação e digestão, para a distribuição dos nutrientes dentro do organismo. Em caso de optar por sucos, dê preferência aos naturais e sem adição de açúcar. Os sucos de caixinha não são recomendados, eles passam por diversos processos de industrialização e adição de açúcar, o que resulta na perda de fibras e vitaminas.

Café da Manhã e Lanches:



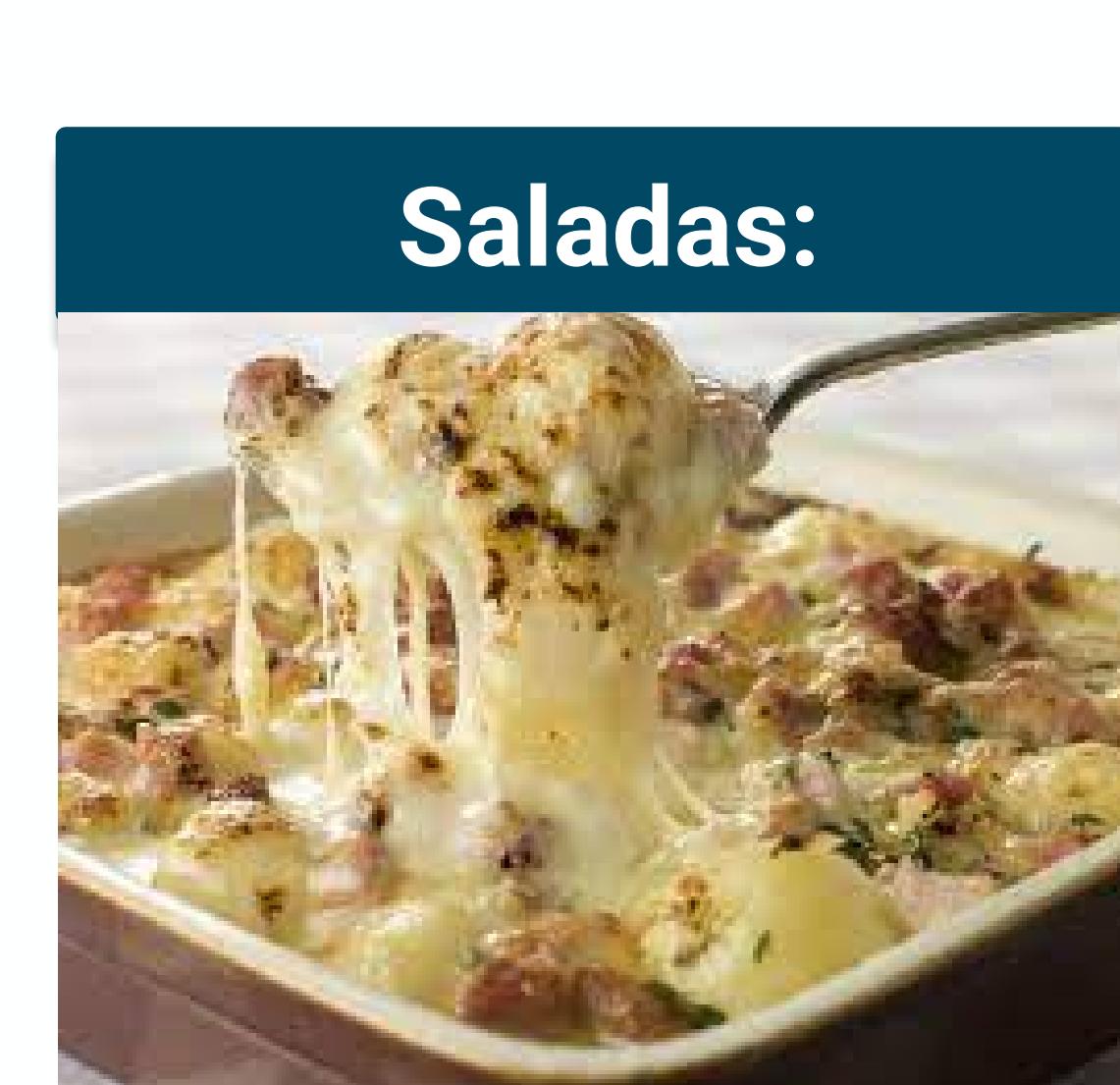
Saiba Mais:

Saladas:



Saiba Mais:

Saladas:



Saiba Mais:



HEALTH LAB 4.0



Exercícios para Fazer em Casa:

Pular Corda(Aeróbio)



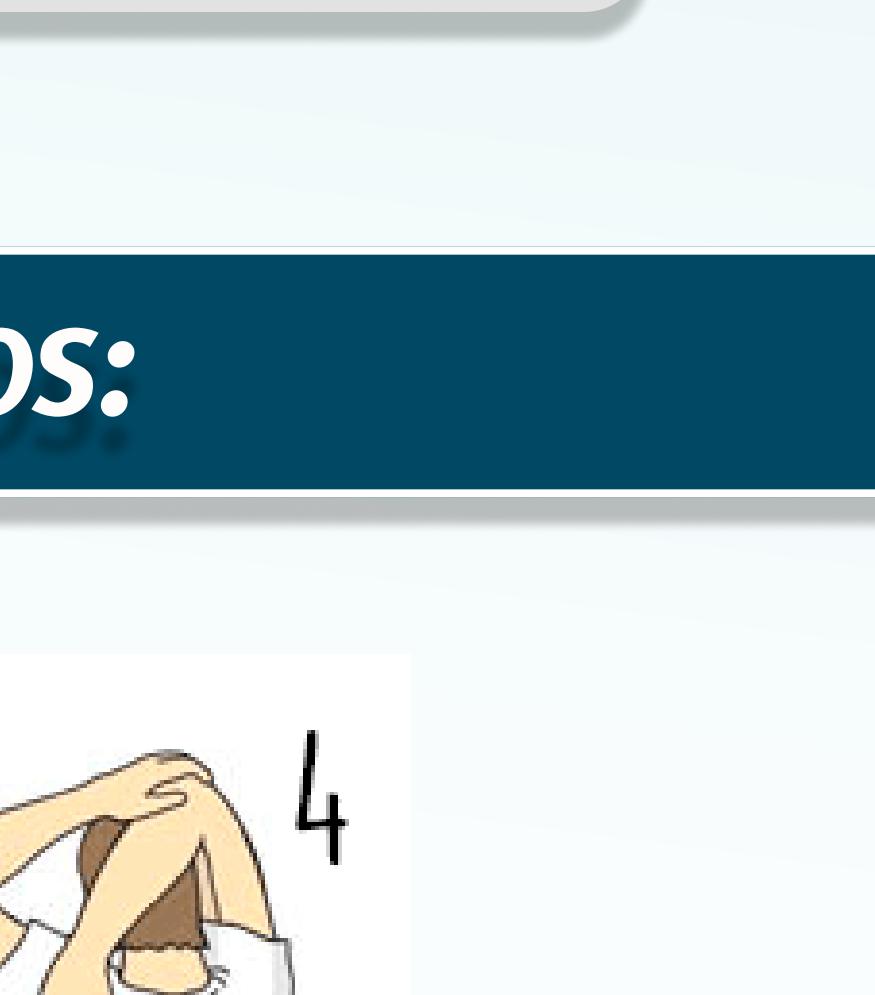
Para quem não conta com bicicleta ou esteira, pular corda é uma ótima opção de exercício aeróbico. Pois em 15 minutos de atividade você perde 180 calorias (contra 140 da corrida). Este mesmo período equivale a 1 hora de caminhada.

Flexão de Braço



Simples, as flexões são um exercício extremamente importante para o fortalecimento da zona dos ombros, peito e braços. Você pode começar a atividade com 3 séries de 10 movimentos cada e um intervalo de 2 minutos entre as séries. Para fazer esse exercício corretamente, seus braços devem estar alinhados com seu peitoral e abertos em uma posição que seus cotovelos dobrarem aproximadamente até 90 graus. Os cotovelos são flexionados voltados para fora. A posição das mãos e o movimento dos cotovelos são importantes, pois se ambos estiverem fechados, a força principal passa para o tríceps, o que dificulta ainda mais o exercício. Assim, o exercício começa com uma flexão do cotovelo até que o peitoral chegue a dois dedos do chão e volte à posição inicial com a extensão do braço, mantendo o tronco firme, sem deixar o quadril cair.

Barra Fixa



Para este exercício, você precisará comprar uma barra de porta ou para prender na parede. O custo está em torno de R\$ 75, mas a atividade física diária poderá te proporcionar um benefício que compensará o investimento. Caso não queira gastar uma grana, você pode recorrer a atividade em parques e praças. Em síntese, a barra fixa permite realizar diversas variações e trabalhar diferentes grupos musculares com um só aparelho.

Além de trabalhar as costas (principalmente asa) e bíceps, no movimento tradicional, você pode fortalecer seu abdômen fazendo isometria (travar o movimento em cima, concentrando forças no abdômen).

Mergulho No Banco(Trícepes)



Com apenas um banco (cadeira ou sofá) você consegue desenvolver esta atividade física. Ele servirá de ponto de apoio para você desenvolver este exercício. Dessa maneira, sentado sobre o banco, você vai levar as pernas à frente, esticadas e com o apoio no calcanhar.

Posicione as mãos sobre o banco de acordo com a amplitude desejada, lembrando que os braços serão o principal apoio para você.

Assim mantenha a coluna ereta e direcione o corpo ao chão. Retorne à posição inicial.

Prancha(Abdômen)



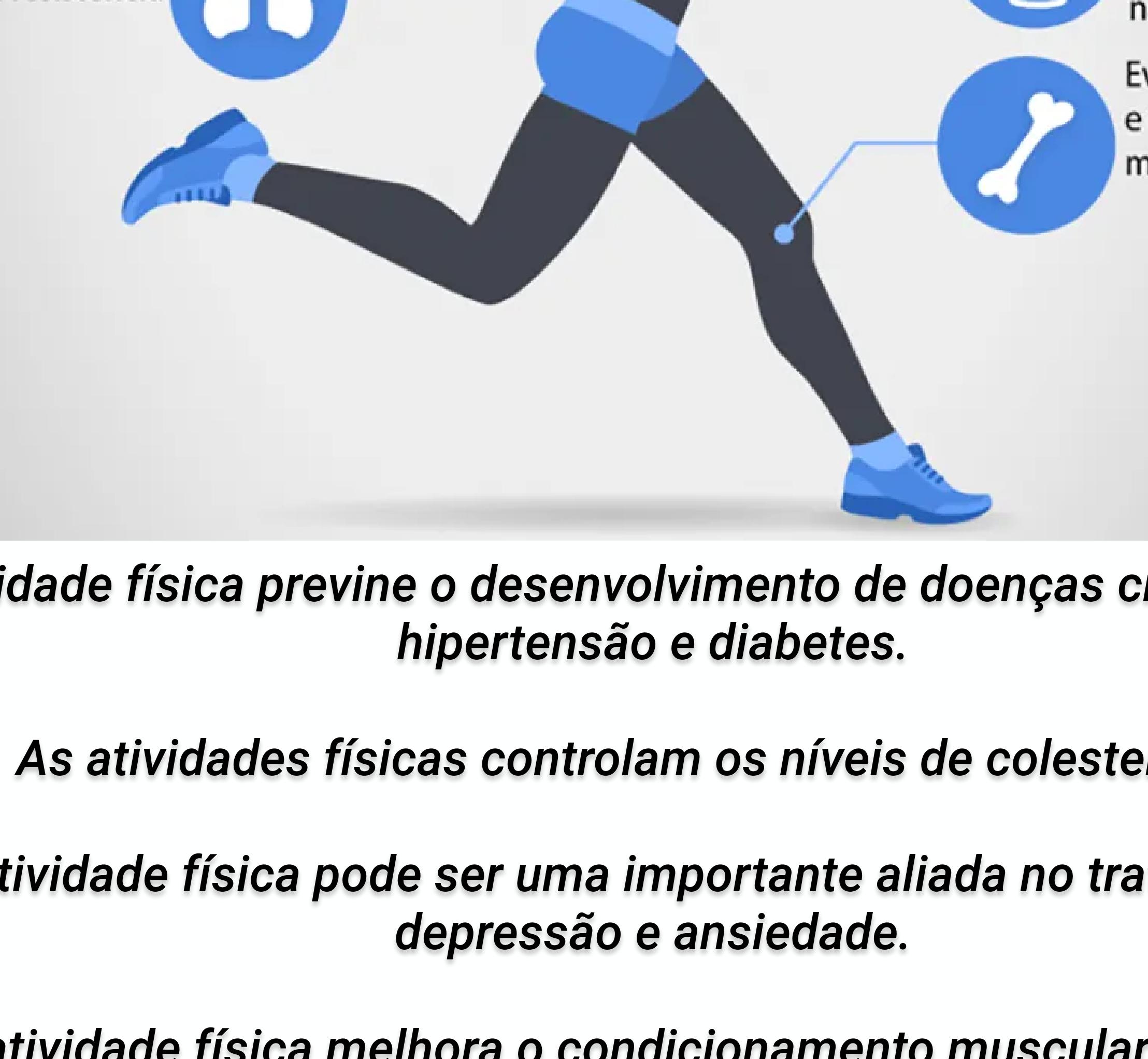
Trata-se de um exercício isométrico, direcionado para a musculatura profunda do tronco. Bem semelhante com a flexão.

A diferença é a forma que você irá posicionar seus braços no chão, contraindo a musculatura abdominal em diferentes pontos.

Durante sua execução, o aluno permanece com o rosto voltado para o solo, posiciona o tronco, o quadril e as pernas fora do chão e mantém as pontas dos pés e o antebraço em contato com o solo.

O aluno deve manter o alinhamento da coluna e respirar durante todo o exercício. Desse modo, para iniciar, 3 séries de 30 segundos com um intervalo de 1 minuto e meio entre elas.

Tabela De Alongamentos:



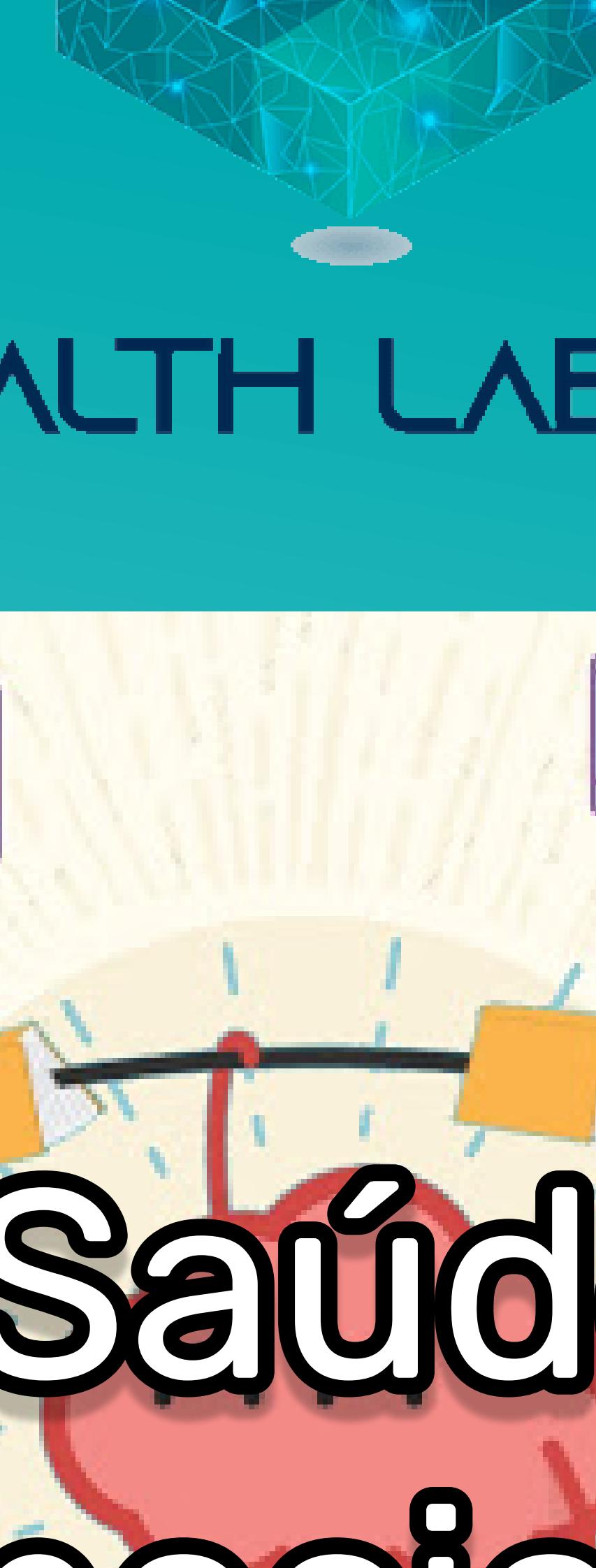
Benefícios da Atividade Física

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Favorece o Sistema Nervoso Central, responsável pela memória e aprendizagem.
- Aumenta a capacidade pulmonar e a resistência respiratória.
- Melhora a circulação e a vascularização; controla a pressão arterial e reduz o risco de doenças.
- Fortalece os músculos, protege a coluna e evita dor nas costas.
- Evita a sobrecarga e tonifica a musculatura.

- A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.
- A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.
- A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima.
- A atividade física é importante para o controle de peso.
- Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.
- A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.

© 2021 Health LAB



HEALTH LAB 4.0



O que é Saúde Emocional:

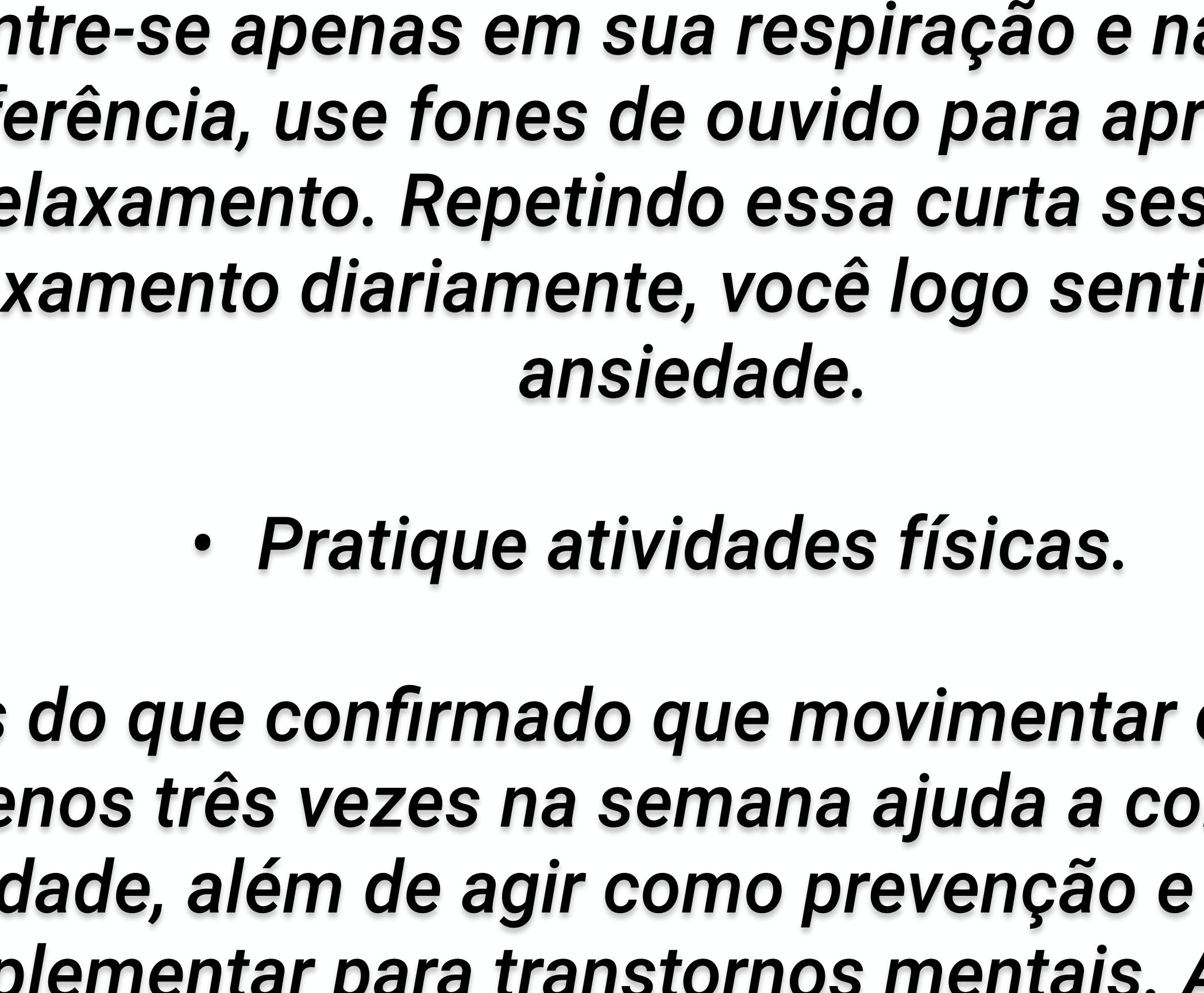
SAÚDE EMOCIONAL

- ✓ A saúde emocional implica uma constante verificação das diversas dimensões do viver.
- ✓ Essa tomada de consciência é o passo inicial para a construção de uma vida não apenas saudável, mas também repleta de colorido e significado.

• A saúde emocional é caracterizada pela capacidade de controlar e gerenciar as alterações de comportamento que influenciam nossas atividades cotidianas.

• É fundamental não somente identificar os problemas relacionados à saúde emocional, mas também guiar suas atitudes para resolvê-los.

Meditação:



- A Meditação é um "estado de consciência". Para atingí-lo podemos servir-nos de diversas técnicas ou práticas, algumas com a ajuda de mantras ou músicas, porém toda técnica de meditação se resume em 4 estágios fundamentais, os quais devemos atingir para obter o êxito nesta ciência.

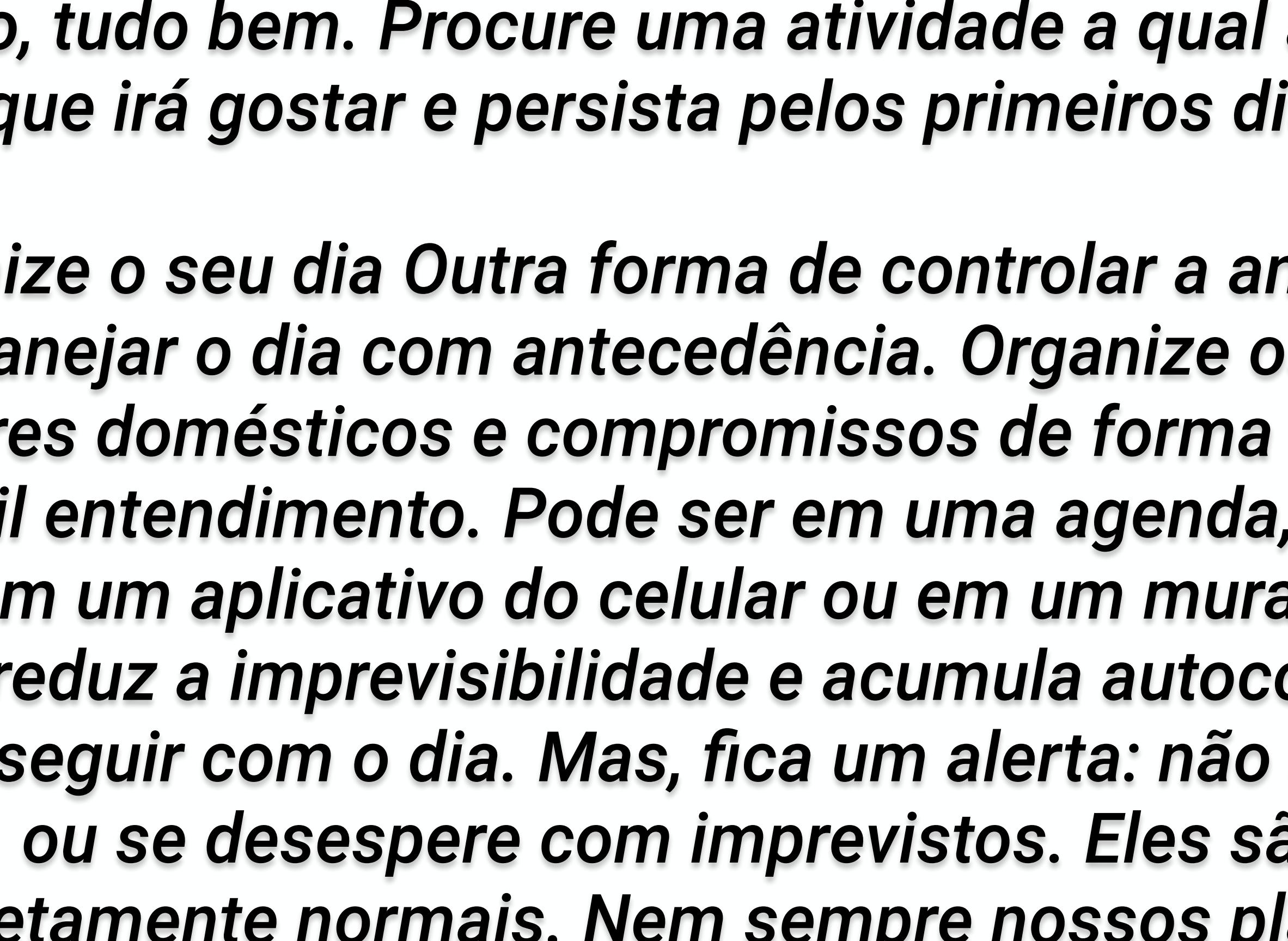
• O objetivo da meditação é trazer mudanças e resolver nossos problemas fundamentais.

• A meditação é uma forma de percepção na qual a consciência está desperta e livre de condicionamentos

• A chave para a meditação é um estado de não esforço, no qual a mente retorna ao seu estado natural, onde a felicidade, a profunda sabedoria e consciência emergem espontaneamente.

• O estado de meditação é o estado natural da consciência. Refletindo sobre um problema ou pergunta, podemos encontrar respostas, discernimento, sabedoria, orientação.

Técnicas Contra Ansiedade:



- Treine a respiração profunda Respirar profundamente é um conselho antigo. Quando inspiramos o ar e expiramos vagarosamente, nosso cérebro comprehende que podemos (e devemos) relaxar.

O efeito é quase imediato. No entanto, pode ser difícil combater a respiração ofegante em situações estressantes ou de raiva exacerbada mesmo respirando fundo.

Isto acontece porque a respiração profunda também é treino. Ela se torna mais eficiente com o tempo de prática.

Somente dois minutos diários de treinamento são necessários para o seu corpo aprender a se acalmar imediatamente.

- Faça técnicas de relaxamento Após um expediente cheio, procure uma música relaxante, desligue as luzes do seu quarto (se preferir) e deite-se confortavelmente. Não pense no trabalho, nos problemas, nas pendências. Concentre-se apenas em sua respiração e na música. De preferência, use fones de ouvido para aprofundar o relaxamento. Repetindo essa curta sessão de relaxamento diariamente, você logo sentirá menos ansiedade.

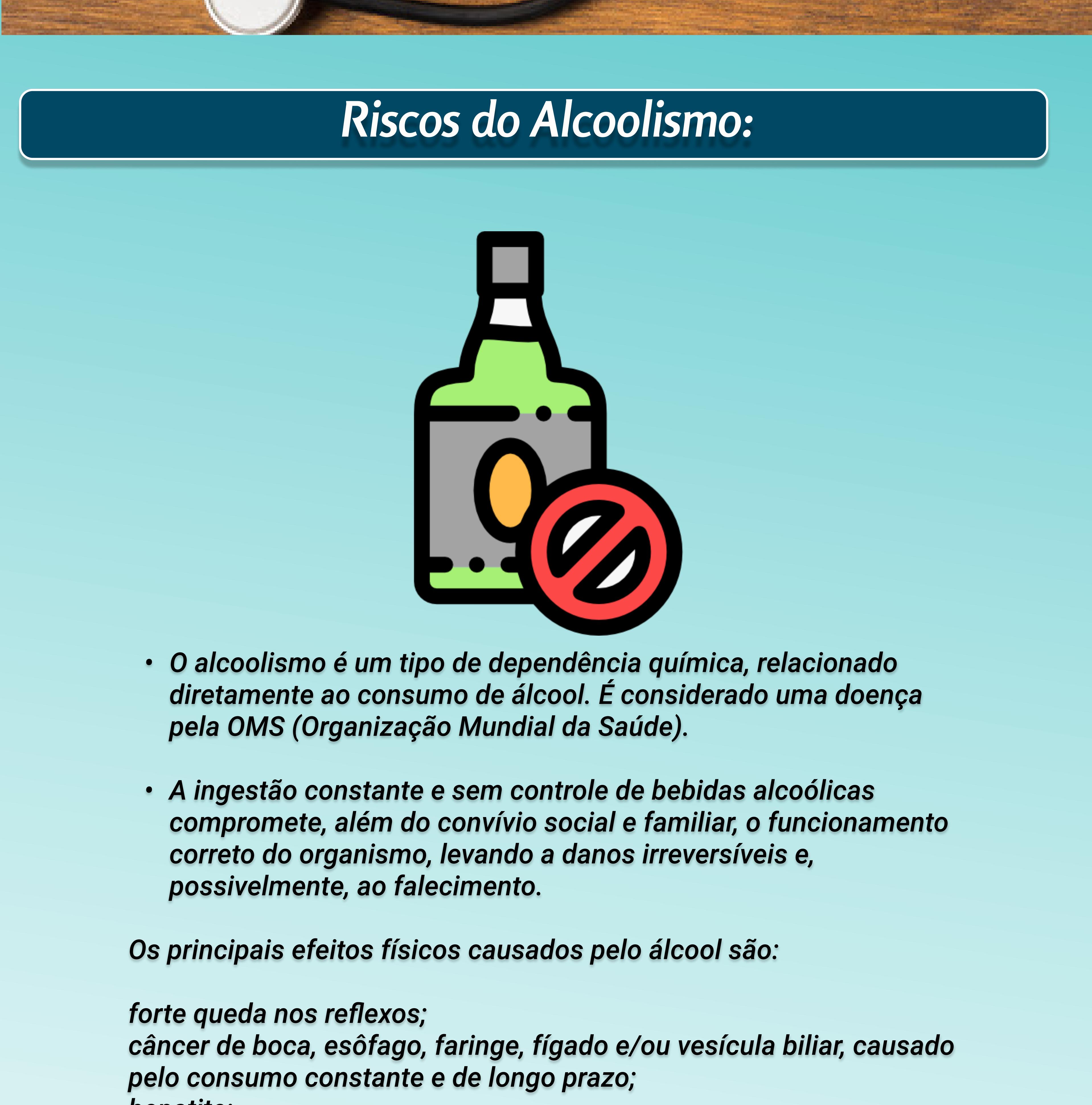
• Pratique atividades físicas.

- É mais do que confirmado que movimentar o corpo pelo menos três vezes na semana ajuda a controlar a ansiedade, além de agir como prevenção e tratamento complementar para transtornos mentais. A atividade física libera os hormônios da felicidade (dopamina, endorfina e serotonina), promovendo o bem-estar e a disposição física pelo resto do dia. Se você não tem o hábito, tudo bem. Procure uma atividade a qual acredita que irá gostar e persista pelos primeiros dias.

- Organize o seu dia Outra forma de controlar a ansiedade é planejar o dia com antecedência. Organize os seus afazeres domésticos e compromissos de forma que seja de fácil entendimento. Pode ser em uma agenda, em uma lista, em um aplicativo do celular ou em um mural. Assim, você reduz a imprevisibilidade e acumula autoconfiança para seguir com o dia. Mas, fica um alerta: não se irrita ou se desespere com imprevistos. Eles são completamente normais. Nem sempre nossos planos são seguidos à risca.



HEALTH LAB 4.0



Riscos do Alcoolismo:



- O alcoolismo é um tipo de dependência química, relacionado diretamente ao consumo de álcool. É considerado uma doença pela OMS (Organização Mundial da Saúde).
- A ingestão constante e sem controle de bebidas alcoólicas compromete, além do convívio social e familiar, o funcionamento correto do organismo, levando a danos irreversíveis e, possivelmente, ao falecimento.

Os principais efeitos físicos causados pelo álcool são:

forte queda nos reflexos;
câncer de boca, esôfago, faringe, fígado e/ou vesícula biliar, causado pelo consumo constante e de longo prazo;
hepatite;
cirrose;
gastrite;
úlceras;
danos cerebrais permanentes (se ingerido em grandes quantidades);
desnutrição;
problemas cardíacos e de pressão;
má formação fetal nas gestantes.

Tão nocivos quanto os efeitos físicos do álcool, os danos psicológicos podem incluir:

perda da inibição, levando a situações de agressividade;
alteração no humor, podendo evoluir para comportamento carregado de violência, sentimentos depressivos e até suicidas;
perda de memória;
problemas familiares;
queda no desempenho físico e profissional.

Higiene Dental:



Como garantir uma boa higiene bucal?

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengiva em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas também são importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas

Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir o risco do desenvolvimento de cárie, gengivite e outros problemas bucais.

- Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.
- Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.
- Usar enxaguante bucal com flúor, caso seu dentista recomende.
- Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

Técnicas corretas de escovação:

Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva.

Movimente a escova, afastando-a da gengiva.

Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.

Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Uso correto do fio dental:

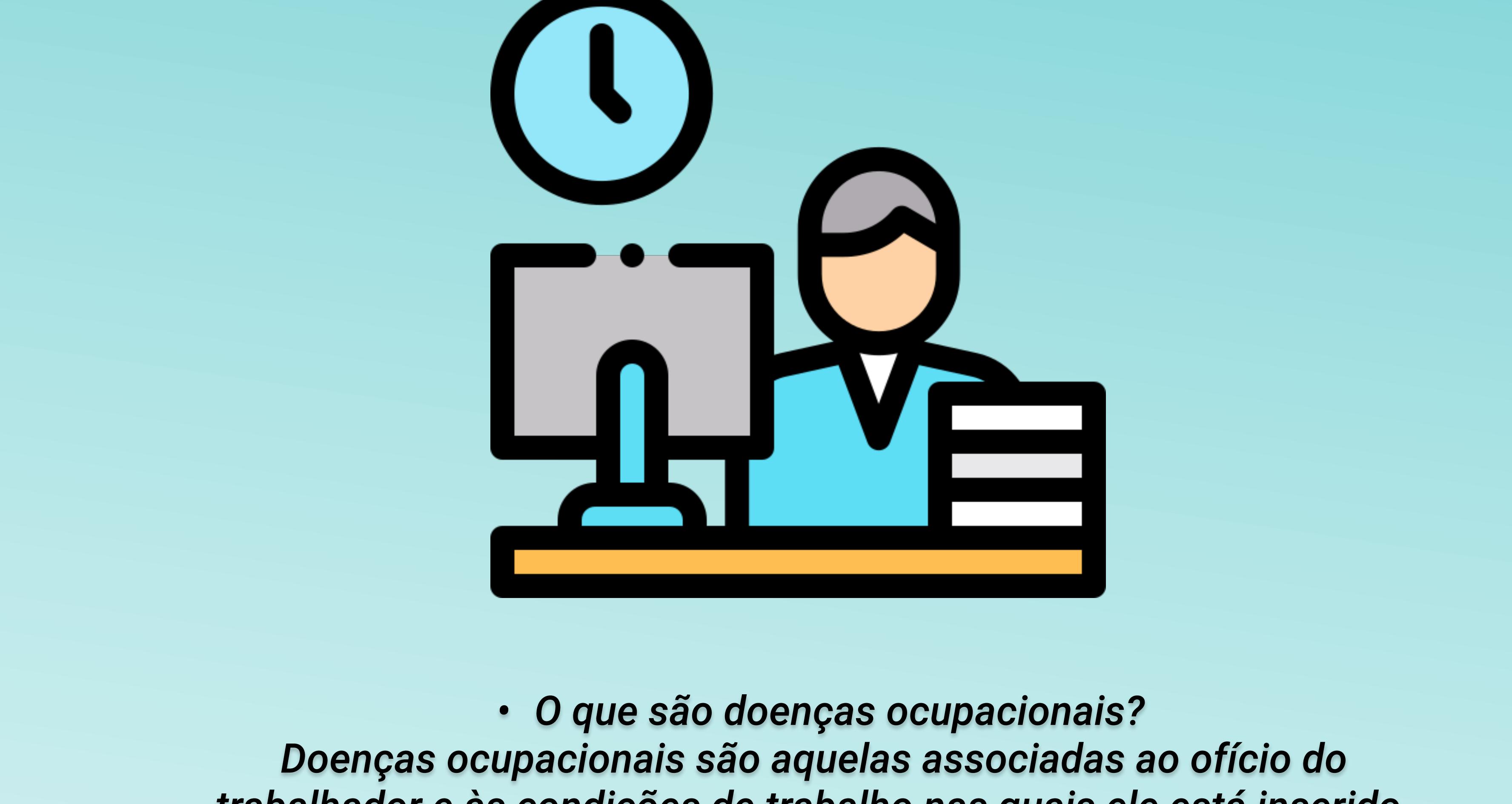
Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.

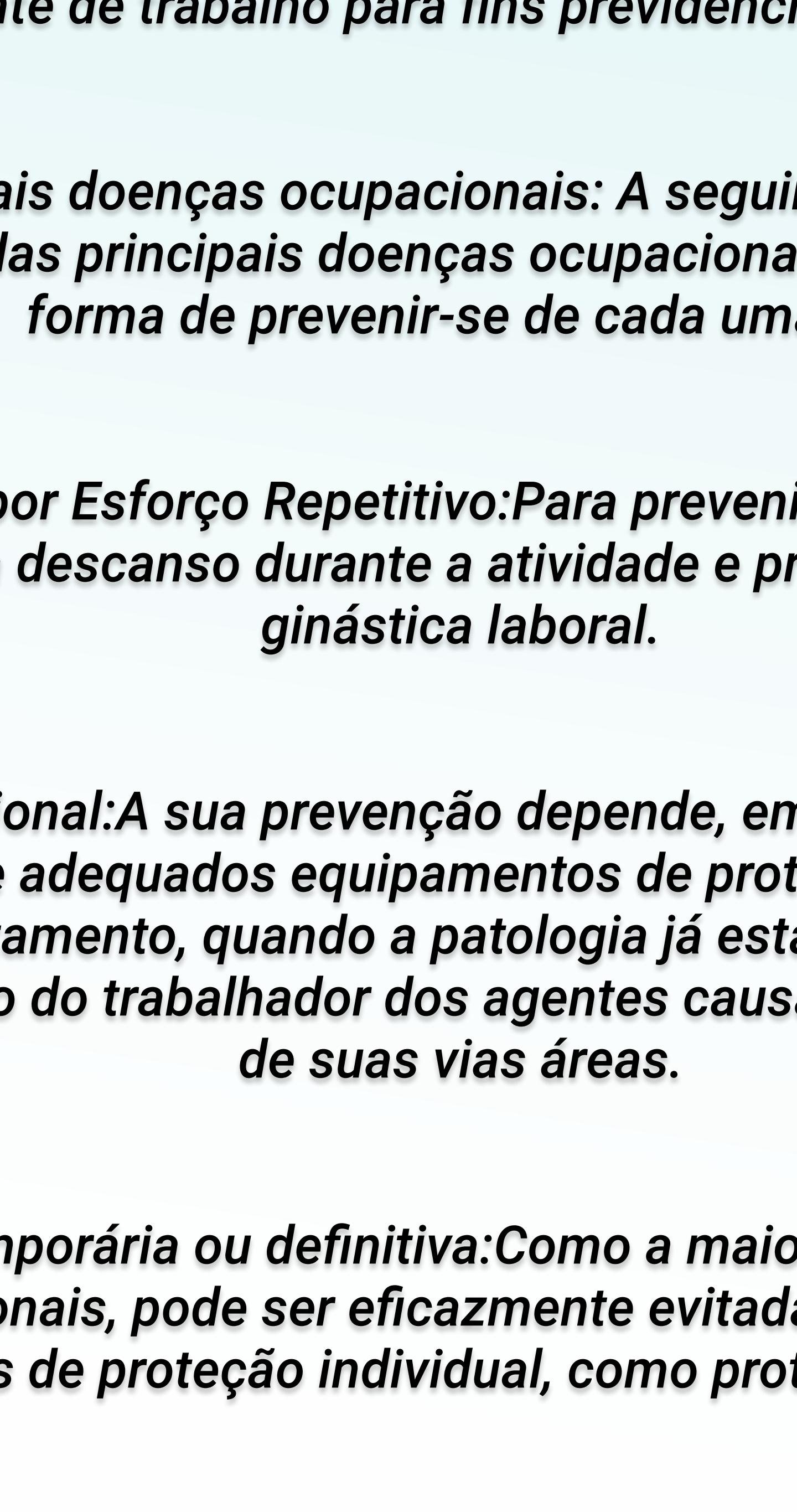
Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.



HEALTH LAB 4.0



Doenças e Prevenções:



- O que são doenças ocupacionais?

Doenças ocupacionais são aquelas associadas ao ofício do trabalhador e às condições de trabalho nas quais ele está inserido.

Este também é um termo genérico, utilizado para designar as doenças profissionais e as doenças do trabalho. Embora pareçam termos sinônimos, a Lei 8.213/91 as diferencia, em razão do agente causador de cada uma delas.

- Diferença entre doença profissional e doença do trabalho

Doença profissional é aquela produzida ou desencadeada em razão da realização de trabalho específico a uma determinada atividade, e que conste na lista elaborada pelo Ministério da Previdência Social. Já a doença do trabalho não é específica de uma determinada função ou profissão, mas tem origem (ainda que não exclusivamente) nas atividades desenvolvidas pelo sujeito, relacionando-se diretamente com as suas funções e originando-se em razão de condições peculiares em que o trabalho é desenvolvido.

Segundo a Lei 8.213/91, as doenças ocupacionais são equiparadas ao acidente de trabalho para fins previdenciários e fiscais.

- Principais doenças ocupacionais: A seguir, vamos abordar algumas das principais doenças ocupacionais, suas causas e a forma de prevenir-se de cada uma delas.

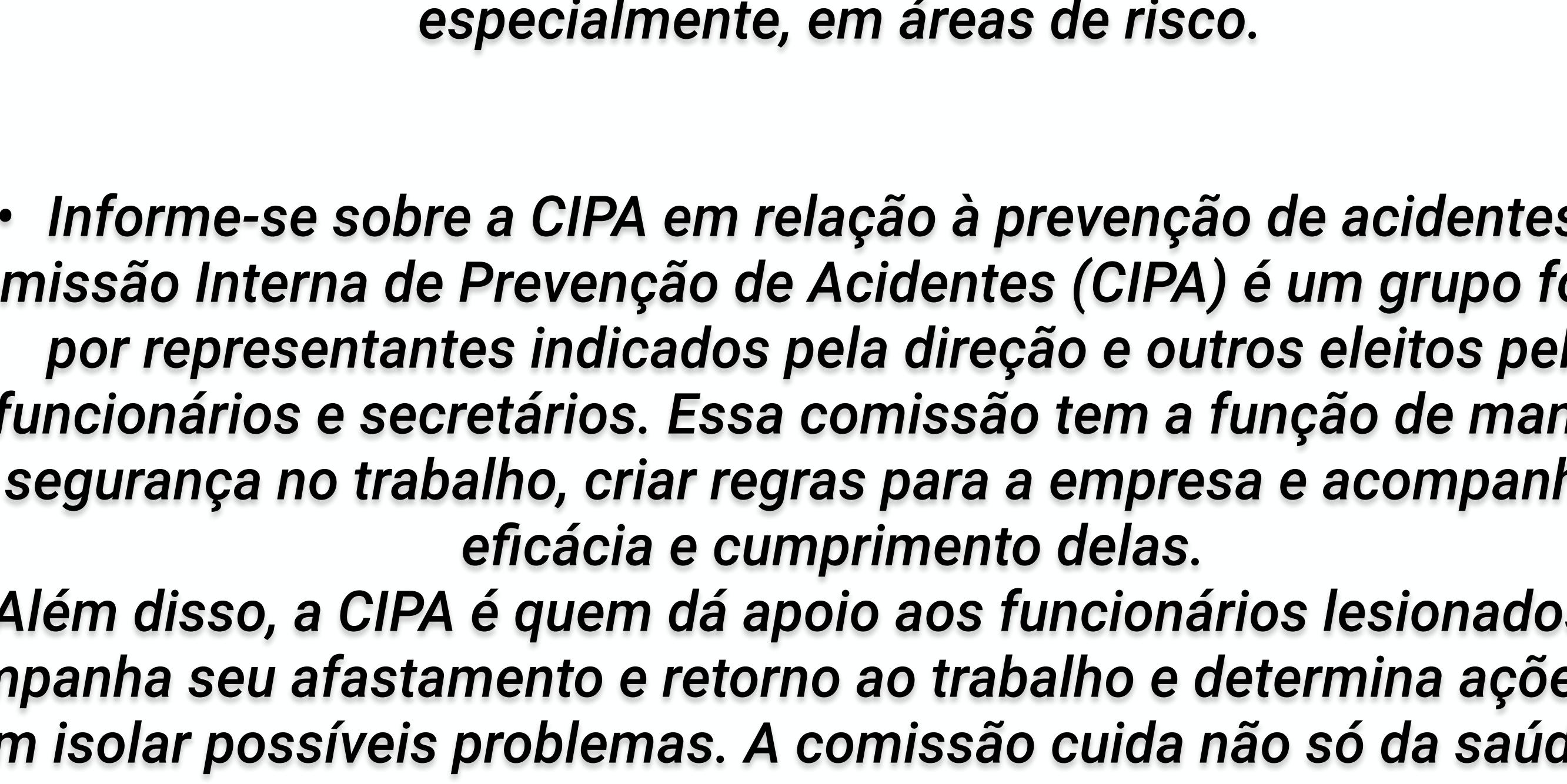
LER – Lesão por Esforço Repetitivo: Para prevenir-se, o ideal é fazer pausas para descanso durante a atividade e praticar a chamada ginástica laboral.

Asma Ocupacional: A sua prevenção depende, em grande medida, da utilização de adequados equipamentos de proteção individual. A eficácia do tratamento, quando a patologia já está instalada, depende do afastamento do trabalhador dos agentes causadores da obstrução de suas vias áreias.

Surdez temporária ou definitiva: Como a maioria das doenças ocupacionais, pode ser eficazmente evitada se utilizados equipamentos de proteção individual, como protetores auriculares.

DORT – Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho: Para combatê-lo, uma excelente dica é a prática de atividade física, promovendo o fortalecimento dos músculos e o cuidado com a postura. Assim, as chances de sofrer desse mal tornam-se muito menores, e os riscos podem ser eficazmente controlados.

Doenças e Prevenções:



- Dicas para prevenção de acidentes e segurança do trabalho Para usufruir de todos os benefícios que a prevenção de acidentes pode promover, é válido seguir algumas práticas básicas. Por isso, selecionamos algumas ações para aplicar no dia a dia, com o objetivo de garantir o bem-estar e a integridade de toda a equipe.

- Preze pela atenção no trabalho

Primeiramente, todo trabalho precisa ser feito com foco. Especialmente em cargos que envolvam riscos, é fundamental ter atenção nos fatores do ambiente que podem torná-lo perigoso.

No entanto, com cada vez mais recursos de distração, é importante determinar regras para a proteção do trabalhador e a prioridade com suas obrigações. Conversas, celulares e, até mesmo, como o cansaço podem expor o trabalhador a acidentes.

- Mantenha o local de trabalho limpo e organizado

Muitos acidentes ocorrem por desorganização da área de trabalho. Por exemplo, uma caixa deixada no caminho, uma ferramenta largada no chão, algum produto vazando pelo piso e outros desleixos podem custar caro.

Quando esses descuidos se juntam à intensidade das rotinas de trabalho, o resultado pode ser perigoso para todos. Quanto a esse ponto, trata-se de cuidados simples, mas que fazem toda a diferença.

- Cuide de você e do seu colega de trabalho

A prevenção é um trabalho em equipe a todo momento. Desse modo, é fundamental que companheiros de trabalho cobrem e orientem uns aos outros, para evitar acidentes e situações de risco.

- Um bom exemplo é com o uso dos EPIs. Um funcionário deve sempre lembrar e fiscalizar o outro para criar e alimentar essa cultura. Outra questão importante é evitar a realização de tarefas de forma isolada, especialmente, em áreas de risco.

- Informe-se sobre a CIPA em relação à prevenção de acidentes A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é um grupo formado por representantes indicados pela direção e outros eleitos pelos funcionários e secretários. Essa comissão tem a função de manter a segurança no trabalho, criar regras para a empresa e acompanhar a eficácia e cumprimento delas.

Além disso, a CIPA é quem dá apoio aos funcionários lesionados, acompanha seu afastamento e retorno ao trabalho e determina ações que possam isolar possíveis problemas. A comissão cuida não só da saúde física dos funcionários, como também da saúde mental e bem-estar, fazendo campanhas de conscientização, feiras de saúde, promovendo atividades, gincanas e palestras.