

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

ALBA SILVA FERREIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NO CENTRO DE ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL
UTILIZANDO OS
RECURSOS TERAPÊUTICOS NATURAIS**

**FLORIANÓPOLIS (SC)
2014**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

ALBA SILVA FERREIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NO CENTRO DE ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL
UTILIZANDO OS
RECURSOS TERAPÊUTICOS NATURAIS**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – Enfermagem na Atenção Psicossocial do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista.

Profa. Orientadora: Edilaine C. Silva Gherardi Donato

**FLORIANÓPOLIS (SC)
2014**

FOLHA DE APROVAÇÃO

O trabalho intitulado **PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NO CENTRO DE ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL UTILIZANDO OS RECURSOS TERAPÊUTICOS NATURAIS** de autoria do aluno **ALBA SILVA FERREIRA** foi examinado e avaliado pela banca avaliadora, sendo considerado **APROVADO** no Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – na Atenção Psicossocial

Profa. Dra. Edilaine C. Silva Gherardi Donato
Orientadora da Monografia

Profa. Dra. Vânia Marli Schubert Backes
Coordenadora do Curso

Profa. Dra. Flávia Regina Souza Ramos
Coordenadora de Monografia

RESUMO

INTRODUÇÃO: A OMS entende que o estilo de vida moderno expõe as populações, especialmente aquelas que vivem em grandes centros urbanos a vários fatores de riscos à saúde, podendo assim comprometer a qualidade de vida e seu bem estar social. A promoção da saúde física e mental pode ser inserida na Rede de Atenção Básica à Saúde, inclusive no espaço do Centro de Assistência Psicossocial (CAPS) por meio de grupos terapêuticos e orientação individual diária, motivando os usuários a optarem por mudança no seu estilo de vida. **OBJETIVOS:** Elaborar palestras e dinâmicas de grupo com orientação e sugestões sob o título "Programa do BEM ESTAR", utilizando-os em grupos de auto-cuidado para os usuários do CAPS adulto na região sul de São Paulo. **MÉTODO:** As palestras e dinâmicas grupais serão apresentadas aos usuários do CAPS no grupo de auto-cuidado composto de dez pessoas focalizando cada um dos oito temas (água, ar puro, luz solar, atividade física, alimentação, sono e repouso, moderação e esperança) que compõem o Programa "BEM ESTAR", uma vez por semana com duração de uma hora, sendo realizado no próprio CAPS.

Palavras-chave: Programa Bem Estar; Recursos Terapêuticos Naturais; saúde mental; prevenção; promoção da saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	7
3 METODOLOGIA.....	10
4 PROGRAMA DO BEM ESTAR	11
4.1 Atividade Física.....	12
4.1.1 Benefícios	12
4.1.2 Recomendações.....	13
4.2 Luz Solar	13
4.2.1 Benefícios.....	14
4.2.2 Recomendações.....	14
4.3 Sono e Repouso.....	15
4.3.1 Prejuízos pela falta de Sono.....	15
4.3.2 Recomendações para uma boa noite de Sono.....	15
4.4 Água.....	16
4.4.1 Falta de Água no organismo pode causar.....	17
4.4.2 Benefícios da ingestão adequada de água.....	17
4.4.3 Recomendações.....	17
4.5 Ar Puro.....	18
4.5.1 Prejuízos provocados poluição do ar.....	18
4.5.2 Benefícios do Ar Puro.....	18
4.5.3 Recomendações.....	19
4.6 Boa Alimentação.....	19
4.6.1 Classificação dos alimentos.....	19
4.6.2 Recomendações.....	20
4.7 Domínio Próprio.....	21
4.8 Promovendo a Saúde Mental	22
4.8.1 Condutas preventivas.....	23
4.8.2 Como cuidar das Emoções e Sentimentos.....	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde pode ser definido como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença. A própria OMS entende que o estilo de vida moderno expõe as populações, especialmente aquelas que vivem em grandes centros urbanos, a vários fatores de risco à saúde, podendo assim comprometer sua qualidade de vida e seu estado de bem-estar.

Fazem parte desses riscos o sedentarismo, o estresse, a obesidade, o tabagismo, o alcoolismo, os hábitos alimentares inadequados e o repouso insuficiente. Graças a estudos epidemiológicos bem fundamentados atribui-se a esses fatores relação direta com o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Degenerativas (DCNT).

Na prática, o estado de completo bem-estar é visto como inatingível e por isso muitos estudiosos consideram que a definição ficaria melhor se o termo “completo” fosse substituído por “suficiente”.

Para uma melhor compreensão do processo de saúde, é necessário resgatar a definição da OMS e incluir fatores psicológicos e sociais no processo em questão. Contudo, segundo LANNE (2001), o alcance desse estado de completo bem-estar não existe, seria algo humanamente impossível de atingir, uma ficção. Para o autor, saúde não seria um estado, mas um objetivo.

Nessa direção, entende-se saúde a partir de uma perspectiva de movimento constante, luta, negociação e de enfrentamento de adversidades. Apesar de estarmos vivendo mais, questiona-se a qualidade destes anos adicionais de vida. A qualidade da água, do ar, da moradia, a falta de segurança e a depreciação dos relacionamentos sociais, o lazer cada vez mais individual e passivo, entre outros fatores do estilo de vida das pessoas, têm sido um campo fértil para o stress constante, uma vida sedentária e exaustiva onde a qualidade de vida fica distante do ideal (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Saúde é a capacidade do indivíduo de tolerar, de enfrentar e de superar as infidelidades e as agressões do meio. É a possibilidade de cair enfermo e recuperar-se. Não pode ser reduzida a um mero equilíbrio ou capacidade adaptativa, implica muito mais do que a capacidade de viver em conformidade com o meio. Expressa-se na possibilidade de detectar, interpretar e reagir, enfim, de instituir novas normas em condições diversas. O

conceito de saúde contempla e integra a capacidade de administrar de forma autônoma a margem de risco, de tensão, de dificuldade, de mal-estar com que inevitavelmente todos convivemos (CANGUILHEM, 1995, apud NAHAS, 2000, p.55).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No Brasil, o artigo 196 da Constituição promulgada em 1988, no que se refere à saúde da população, diz: “a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e o acesso universal e igualitário para sua promoção, proteção e recuperação”.

A ênfase atual dos cuidados de saúde está na prevenção e promoção da saúde, bem como no tratamento e diagnóstico dos transtornos. No entanto, para se chegar ao conceito atual muitas mudanças ocorreram. Publicou-se no Canadá o informe de Lalonde, onde relatava que os sistemas de atenção a saúde centravam-se na organização da assistência, enquanto a biologia humana, o estilo de vida, o ambiente e os fundamentos de saúde não eram considerados (LALONDE, 1974). Este documento serviu de base para mobilizar ações de promoção de saúde em vários países (PEDROSA, 2003).

Vive-se, atualmente, a chamada era do estilo de vida, uma vez que as principais causas de morte - nesta virada de milênio – estão prioritariamente associadas à maneira como vivemos (ISAYAMA, 2013). Os fatores ambientais e de ordem médico assistencial continuam a ser muito importantes para a qualidade de vida, mas são os comportamentos usuais (hábitos alimentares, reação ao stress, nível de atividades físicas, dentre outros) que mais tem afetados a saúde do homem contemporâneo (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

O estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida que o indivíduo traz consigo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Promoção da saúde, como área de estudo, pode ser considerada como a ciência e a arte de ajudar as pessoas a modificarem seu estilo de vida na busca de uma melhor condição de saúde.

Quando se discute promoção de saúde e prevenção de doenças, muitos são os referenciais teóricos utilizados para descrever os seus conceitos e significados. Segundo a Carta de Ottawa (1986), a promoção de saúde é o processo de capacitação das pessoas e da comunidade no sentido de torná-las aptas para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde incluindo uma maior participação no controle deste processo, sabendo identificar as aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente, utilizando a educação como instrumento primordial para alcançar seus objetivos (BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Dessa forma os aspectos sociais, culturais, econômicos e ambientais tornam-se relevantes para a saúde tanto quanto os aspectos biológicos.

A idéia principal que permeia essa definição está em que a promoção da saúde é uma responsabilidade múltipla, envolvendo ações governamentais, de capacitação e o desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas além de parcerias intersetoriais na definição de prioridades, planejamento e implementação de estratégias para promover o bem-estar.

Os programas de promoção da saúde, em geral, envolvem um diagnóstico de necessidades e interesses, um programa informativo e de conscientização, seguido de estratégias e oportunidades para que as pessoas optem por acrescentar ou eliminar alguns aspectos do seu comportamento especificamente relacionados à saúde ou à qualidade de vida em geral.

Nos programas de promoção da saúde, seja em entidades públicas ou privadas, é fundamental que se tenha o apoio das pessoas em cargos diretivos e que se discuta com as pessoas envolvidas (público alvo) formas de conduzir as intervenções com a participação direta dessas pessoas (PEDROSA, 2003).

Uma das modalidades propostas em 1988 pelo Ministério da Saúde do Brasil para a Assistência à Saúde Mental é o Centro de Atenção Psicossocial. Nessa proposta o Centro de Assistência Psicossocial (CAPS) é um espaço inserido na Rede de Atenção à Saúde que pode ser utilizado pela equipe multiprofissional para promoção da saúde física e mental por

meio da abordagem de grupos terapêuticos e orientação individual diária motivando os usuários a optarem por mudanças no estilo de vida.

A autora deste estudo desenvolveu uma experiência por dez anos (2001 a 2011) na Atenção Básica Saúde, trabalhando em uma UBS, onde aplicou atividades de orientação baseadas na utilização de Recursos Terapêuticos Naturais – RTN como abordagem para estimular mudanças no estilo de vida. Esses recursos são: ar puro, água, atividade física, luz solar, alimentação saudável, sono, repouso, moderação e esperança. A aplicação desses recursos surtiu efeito em muitos casos produzindo mudanças no estilo de vida e consequentemente atenuando os sintomas antes observados.

A partir de 2011, ao atender os usuários do CAPS tem observado o relato de queixas dos usuários quanto à insônia, ganho de peso, cefaléia, disúria, obstipação intestinal, sedentarismo, além dos efeitos colaterais produzidos pelas medicações utilizadas no tratamento das doenças psíquicas.

Baseando-se na experiência com Promoção de Saúde em UBS entre 2001 e 2011 e ligando tal experiência com a prática atual no CAPS, verifica a possibilidade de utilização dos RTN como atenuantes dos efeitos colaterais nesse tipo de tratamento. Para isso propõe a aplicação do Programa do BEM ESTAR que utilizará os Recursos Naturais (Boa alimentação, Exercício, Muita água, Esperança, Sol, Temperança, Ar puro, Repouso) demonstrando as vantagens de seu uso simplificado no dia-a-dia, motivando assim o interessado em fazer mudanças em seu estilo de vida.

Portanto em cumprimento às exigências do Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem Psicossocial de acordo com os princípios de humanização do SUS e frente às necessidades levantadas através da observação diária do comportamento e relato das queixas das famílias e usuários do CAPS pretende-se:

- Elaborar uma série de palestras e dinâmicas de grupo com orientações e sugestões sob o título “Programa do BEM ESTAR”
- Propor ações simples e facilitadoras para mudança de hábitos do dia-a-dia (estilo de vida) durante o desenvolvimento do Programa do BEM ESTAR
- Utilizar essa experiência em grupos de auto-cuidado no CAPS e colocá-la à disposição dos profissionais da atenção básica, com ênfase em promoção de saúde.

3 METODOLOGIA

O produto desta intervenção é um recurso denominado Tecnologia de Cuidado e de Educação por meio do qual será apresentado o Programa de BEM ESTAR que acontecerá no Centro de Assistência Psicossocial (CAPS). Para o desenvolvimento deste Projeto no Centro de Atenção Psicossocial não será necessário a obtenção do Consentimento livre e Esclarecido dos usuários participantes. Por não se tratar de uma pesquisa este projeto não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e não foram utilizados dados relativos sobre as situações assistenciais.

O Centro de Assistência Psicossocial é um serviço de base territorial, que tem o objetivo de fornecer atendimento diário, nos cinco dias úteis da semana prioritariamente aos portadores de transtornos mentais severos e persistentes. Possui portas abertas para acolher diariamente a população que procura o serviço espontaneamente em tempo integral. Foi criado (Ministério da Saúde – portaria 336 em 2002) para substituir os hospitais psiquiátricos, tendo como prioridade a atenção à crise e o atendimento aos egressos de internações psiquiátricas e de pacientes encaminhados pelas emergências e urgências psiquiátricas. Desenvolve ações de tratamento e reabilitação psicossocial, realizando atendimentos individuais e em grupo, atendimento à família, oficinas terapêuticas, visitas domiciliares e atividades de reinserção psicossocial. O CAPS é o responsável pelo funcionamento em rede e matriciamento, mantendo constante contato com as equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF) e Núcleo de Atenção à Saúde da Família (NASF).

O Regimento Interno desta Instituição define como sendo uma das Atribuições do Enfermeiro prestar em conjunto com a equipe, orientações ao usuário sobre auto-cuidado, mudanças nos hábitos de vida e ações preventivas que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

O Público alvo deste Projeto serão os usuários do CAPS Adulto localizado na região sul do município de São Paulo.

O Projeto que será desenvolvido no CAPS denomina-se "Programa do BEM ESTAR " cujo acróstico significa:

B – Boa Alimentação – Orientação Alimentar

E – Exercício – Atividade Física

M – Muita Água

E - Espiritualidade - Esperança

S - Sol – Luz Solar

T - Temperança – Moderação – Domínio Próprio

A - Ar Puro – Exercícios Respiratórios

R - Repouso – sono, descanso e recreação

Este Programa faz parte do Projeto Saúde Total sendo desenvolvido pelo Instituto Nacional de Valorização Humana e Ambiental (INOVAH) uma ONG que atua em parceria com Escolas Públicas e Particulares promovendo Feiras de Saúde na região sul do município de São Paulo. A autora participa desta ONG como voluntária. O Projeto Saúde Total é resultado de um trabalho acadêmico de campo, de autoria do professor Moacir Sarroche da Silva (biólogo, pedagogo e mestre em saúde pública), desenvolvido desde o ano 2000 sob orientação da Escola de Saúde Pública da Universidade de Loma Linda – ULL, Califórnia / USA, e sob a supervisão da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo – FSP USP.

Serão apresentadas palestras para os usuários do CAPS Adulto, abordando os oito Recursos Naturais Terapêuticos (RNT). Cada um destes Recursos será apresentado semanalmente no Grupo de Auto-cuidado tendo a participação de dez pessoas com duração de uma hora acontecendo nas próprias dependências do CAPS durante oito semanas.

No Grupo de Auto-cuidado será utilizado material áudio-visual, cartazes e folhetos explicativos com interatividade do grupo e a participação da Equipe de Enfermagem.

Serão organizadas outras atividades promovendo os Recursos Naturais Terapêuticos como: Grupo de Caminhada estimulando atividade física em contato com a natureza. Grupo de Horta em parceria com o Programa Ambientes Verdes Saudáveis (PAVS) plantando sementes de hortaliças promovendo a higiene mental em contato com a natureza e ar menos poluído. Grupo de Culinária Saudável com orientação da nutricionista do NASF preparando degustando e distribuindo receitas preparadas com alimentos integrais que estimulam o aumento do consumo de fibras, frutas e verduras cruas.

4 PROGRAMA DO BEM ESTAR

Apresentação descritiva dos Recursos Terapêuticos Naturais adaptado para o CAPS.

4.1 ATIVIDADE FÍSICA

Por atividade física entende-se todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis normais de repouso.

Inclui-se nos exercícios físicos, os esportes, os deslocamentos, as atividades laborais, os afazeres domésticos e outras atividades físicas no lazer. É indispensável para a saúde do corpo e da mente. Auxilia no transporte do oxigênio a todas as partes do corpo.

A atividade física regular é considerada fundamental em um estilo de vida saudável. Entretanto a tecnologia moderna tem facilitado a transformação do homem de uma criatura ativa em um ser sedentário. O sedentarismo produz cansaço, indisposição e estresse. Diversos estudos epidemiológicos têm repetidamente demonstrado o efeito protetor da atividade física continuada sobre a doença isquêmica do coração, hipertensão arterial isquêmica, Diabetes Mellitus tipo II, osteoporose, câncer de colon, ansiedade e depressão (DUNCAN et al., 2006).

4.1.1 Benefícios do Exercício Diário (Duncan et al., 2006)

- Exercícios frequentes reduzem, a tensão emocional contribuindo para eliminar o estresse, as frustrações, ansiedades e depressão.,
- Auxiliam o metabolismo, a digestão e o funcionamento dos Intestinos.
- Reduz a inflamação.
- Fortalece os músculos, ossos e ligamentos.
- Diminui o risco de desenvolver diabetes em adultos.
- Melhora a memória e o raciocínio.
- Diminui a ansiedade favorecendo uma atitude mais calma e relaxada frente ao estresse de cada dia.

- Proporciona um sono reparador.
- Favorece a redução do tabagismo e do abuso de álcool e drogas
- Estimula a produção de endorfina (hormônio do bem-estar)
- Melhora a auto-estima e a auto-imagem.
- Favorece a redução de tabagismo e do abuso de álcool e drogas
- Exercício matutino aumenta o metabolismo do corpo ajudando a perder peso.
- Pode prevenir: obesidade, hipertensão, diabetes, osteoporose ,doenças respiratórias, doenças articulares e doenças mentais entre outras.
- Ajuda a normalizar a pressão arterial.
- Melhora a atividade cardíaca e fortalece o coração.
- Melhora os relacionamentos na família, no trabalho e na escola.

4.1.2 Recomendações (CARROL; SMITH, 2000)

- Fazer caminhadas – o melhor exercício - diariamente por pelo menos 30 minutos.
- Passear com o cachorro.
- Os exercícios de alongamento são agradáveis fáceis e seguros podendo ser feitos por pessoas de todas as idades.
- Subir e descer escadas.
- Cuidar do jardim.
- Brincar com os filhos.
- Fazer atividades aeróbicas prazerosas como jogos em grupos, passeios de bicicleta, dançar .
- Pular corda.
- Fazer exercícios de aquecimento antes e depois de uma atividade física.

4.2 LUZ SOLAR

O Sol é a estrela do nosso sistema planetário. É responsável pelo clima na Terra e é indispensável para a continuidade da vida. Também graças à luz solar o corpo consegue

sintetizar 90% da vitamina D que precisamos. Os outros 10% vêm de alimentos como salmão, sardinha, leite e derivados (não desnatados). Uma pesquisa publicada na revista científica *The Lancet* revelou que as mudanças de luminosidade ao longo do ano alteram os níveis de algumas substâncias produzidas pelo cérebro, entre elas a serotonina. A serotonina tem papel fundamental nos transtornos emocionais e de temperamento, em especial a síndrome do outono e inverno. Segundo o pesquisador responsável pelo estudo, a luz ativa os neurônios para liberação de maior quantidade desse neurotransmissor. A verdade é que a falta de luminosidade induz estados emocionais mais inibidos. A vida ao ar livre, com presença de luz e ar puro, sempre está relacionada a um ambiente mais saudável. A luz de brilho intenso, como a luz solar, aumenta a produção de serotonina durante a parte clara do dia que, por sua vez, poderá ser útil no tratamento de depressão e fadiga. A luz solar no horário e quantidade certos beneficiará a saúde (NEDLEY, 2009).

4.2.1 Benefícios da Luz Solar (Fatos Incríveis, 2010)

- Alivia a tensão
- Aumenta a produção da vitamina D3.
- Aumenta os níveis de serotonina no cérebro pelo que combate a depressão e a ansiedade.
- Aumenta a imunidade
- Previne doenças através da ação antibacteriana, antiviral e antifúngica.
- Estimula a produção de endorfina e melhora o humor.
- Melhora a qualidade do sono durante a noite
- Aumenta o desempenho mental
- Age no controle do apetite e diminui a compulsão alimentar
- Estimula o metabolismo.
- Alivia as dores nas articulações
- Aumenta os níveis de energia corporal
- Fortalecem os ossos através da síntese da vitamina D e fixação do cálcio
- Favorecem o crescimento.

- Facilita a digestão e regula o apetite.
- Acalmam o sistema nervoso, promovendo a saúde mental
- Auxilia no tratamento de muitas doenças entre elas diabetes e câncer de mama
- Ajuda a prevenir quedas e osteoporose
- Estimula a produção de vitamina D na pele regulando o metabolismo de cálcio e
- Contribui com o processo de absorção intestinal.

4.2.2 Recomendações

Especialistas recomendam 15 a 20 minutos de exposição ao sol, sem filtro solar, 3 vezes por semana. Horário mais adequado para banho de sol é pela manhã antes das 10 horas e a tarde das 15 horas em diante protegendo a cabeça e o tórax dos raios solares.

Evitar bronzamento que desidrata e resseca a pele produzindo rugas e envelhecimento precoce (BIAZZI, 2001).

Pessoas de pele muito clara, idosos e crianças precisam de cuidados especiais para prevenir queimaduras e riscos de ter câncer de pele (CARROL; SMITH, 2000).

4.3 SONO E REPOUSO

O sono tem uma importância vital, constituindo uma necessidade humana básica, tão importante como comer ou beber. A qualidade de vida está intrinsicamente ligada à qualidade do sono, sendo que qualquer distúrbio do sono interfere naquela. Um terço da população sofre de alguma forma de distúrbio do sono sendo a insônia a mais frequente mundialmente e a mais prevalente também em Portugal (DOGHRAMJI, 2004).

A associação entre insônia e doenças médicas, nomeadamente obesidade, artrite, doença cardiovascular, diabetes melito, afecções as dolorosas (lombalgia, por exemplo) e doenças do foro psiquiátrico, como a síndrome depressiva ou as perturbações ansiosas, tem sido frequentemente demonstrada (ROTH; DRAKE, 2004).

A associação entre a insônia e a existência de distúrbios mentais foi estabelecida por Ohayon e Roth (2001), considerando-se ambas como entidades comórbidas. De um modo

geral, diversos estudos epidemiológicos confirmam que a insônia é mais prevalente nas mulheres e nos idosos.

A gravidade da insônia está relacionada com sua interferência na realização das atividades de vida diária e o mal-estar a que está associada.

Reflete-se em uma maior utilização dos serviços de Saúde, provocando uma redução das capacidades mentais, cognitivas e físicas, constituindo uma importante causa de abstenção laboral, de trabalho pouco eficiente e de diminuição do rendimento escolar.

O sono é o grande restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia. A melatonina é produzida durante a noite de sono e funciona como calmante natural. A cortisona é produzida após a meia-noite até o amanhecer, contribuindo para reduzir a fadiga e os processos inflamatórios. A exposição à luz de brilho intenso durante o dia também faz aumentar os níveis noturnos de melatonina que, por sua vez, produzirão um sono mais eficaz e restaurador (NEEDLEY, 2009).

Produtos que dificultam o sono: cafeína, chá preto, refrigerantes que contém cola, nicotina e bebidas alcoólicas (MELGOSA, 2010).

4.3.1 Prejuízos provocados pela falta de sono (MELGOSA, 2010)

- Aumenta a irritabilidade, a angústia e nervosismo;
- Provoca comportamento anti-social;
- Tira a espontaneidade.
- Causa desorientação e depressão.
- Produz inabilidade para manter a concentração na realização de uma tarefa.
- Diminui a percepção e as habilidades cognitivas;
- Afeta a capacidade física;
- Diminui a habilidade para movimentos delicados das mãos;
- Dificulta manter boa postura;
- Aumenta a sensibilidade à dor;
- Reduz o tono muscular.

4.3.2 Recomendações para uma boa noite de sono (NEDLEY, 2009)

- Desperte com o sol.
- Levante-se cedo.
- Tenha uma dieta balanceada, rica em carboidratos vegetais e sementes.
- Separe tempo para exercícios físicos moderados todos os dias.
- Estabeleça um horário fixo para dormir até as 23 horas.
- Evite substâncias que tiram o sono (álcool, cafeína, nicotina, etc.)
- Durma no escuro.
- Deixe as preocupações para o dia seguinte.
- Tenha bons pensamentos ao deitar.
- Mantenha o seu local de repouso limpo, bem ventilado em temperatura agradável e sem barulho usando colchão adequado (nem duro nem mole) evitando desconfortos.
- Jantar até as 20 horas com refeição leve ingerindo pouco líquido.
- Alimentos com propriedades calmantes e soníferas como: aveia, alface, malte, mel e maracujá.
- Sedentarismo produz insônia então faça exercícios regularmente.
- Tomar banho com água morna e beber algo quente sem cafeína.

4.4 ÁGUA

A água é o fator principal de um ecossistema e o descuido em relação a ela pode acabar com toda uma população ecológica. É chamada o solvente universal. A água é um nutriente extraordinário e onipresente. A água constitui de 40 a 70% de massa corporal, dependendo da idade, sexo e composição corporal; representa de 65 a 75% do peso do músculo e cerca de 10% de massa da gordura. O controle de temperatura do nosso corpo é a água que faz. Muitos problemas de saúde poderiam ser evitados se ela fosse usada na quantidade correta. Da água corporal total, cerca de 62% são intra celulares 38% são extra celulares no plasma, na linfa e em outros líquidos. A ingestão diária média típica de 2,5l de água provém de (1) dos líquidos (1,2l), (2) de alimentos (1,0l) e (3) água metabólica produzida durante as reações que geram energia (0,35l). A perda diária de água pelo corpo

ocorre através (1) da urina (1 a 1,5l), (2) da pele, pela transpiração insensível e suor (0,85l), (3) vapor de água no ar expirado (0,35l) e (4) das fezes (SOUZA, 2011).

Alimento e oxigênio são sempre fornecidos em solução aquosa e os produtos de desgastes são eliminados por intermédio de um meio aquoso. A água ajuda também a proporcionar estrutura e forma ao corpo desempenha um papel central na regulação de temperatura.

A água é utilizada para limpeza interna e externa do nosso organismo. A água previne doenças pela higiene corporal lavagem das mãos e hidratação.

A Hidroterapia é uma ciência que emprega a água a diferentes temperaturas e formas, incluindo gelo e vapor de água em diversos tratamentos.

Os banhos quentes podem ajudar de acordo com um estudo preliminar conduzido na Universidade Estadual de Michigan. Mais de 40 pacientes com 18 a 62 anos de idade, que foram internados numa unidade hospitalar de psiquiatria com episódios de depressão maior receberam um banho morno de 30 minutos à noite (à temperatura de 39 a 41°C) antes de irem dormir. Houve melhora nos sintomas de tensão, ansiedade, ira, hostilidade, confusão, apreensão e depressão. Essas descobertas foram observadas tanto nos homens como nas mulheres (NEDLEY, 2009).

Batmanghelidj (2003), relata em seu livro que tratou com sucesso de uma série de pessoas com problemas como pressão alta, distúrbios intestinais, estresse, alergias e outros problemas de saúde prescrevendo a elas apenas água. Ele afirma que uma série de doenças podem ser evitadas e curadas quando se toma a quantidade adequada de água que o corpo humano necessita.

4.4.1 A Falta de água no organismo pode causar -

- Dores de cabeça
- Cansaço
- Tontura
- Perda de apetite
- Intolerância ao calor
- Rubor da pele

- Delírios
- Ressecamento da boca e olhos
- Perda da elasticidade da pele
- Dores estomacais que podem ser confundidas com fome
- Metabolismo mais lento que pode resultar em ganho de peso

4.4.2 Benefícios da ingestão suficiente de água (BATMANGHELIDJ, 2003)

- Melhora a função renal produzindo urina mais clara e em maior quantidade
- Existe menor risco de produção de cálculos renais.
- Os intestinos funcionam melhor prevenindo obstipação intestinal.
- Aumenta a resistência á fadiga e o rendimento físico.
- O sangue está menos concentrado e existe um menor risco de trombose.
- Previne e auxilia no tratamento de doenças respiratórias.
- Reduz o risco de infecções.
- A constipação crônica é aliviada com o uso regular de água.
- Promove uma boa digestão se ingerida antes das refeições.

4.4.3 Recomendações

- Tomar 8 a 10 copos de água em temperatura ambiente diariamente.
- Devemos tomar água mesmo sem ter sede.
- Beber um ou mais copos de água em jejum ao levantar limpa o sistema digestório.
- Beba água entre as refeições. Ingerir água meia hora antes das refeições e após 2 horas.
- Evitar ingerir água nas duas ou três horas antes de dormir.
- Alternar água quente por 3 minutos e água fria por 1 minuto para imersão dos pés estimula a circulação.

4.5 AR PURO

O oxigênio é a substância mais importante para o corpo sendo apenas 20% do ar. O oxigênio completa o ciclo energético que mantém a vida. A respiração profunda deve expandir os pulmões enquanto o diafragma se move para baixo. A boa qualidade do sangue depende da completa oxigenação do sangue e da respiração profunda (Fatos Incríveis, 2011).

A má qualidade do ar interior causa efeitos na saúde humana como dor de cabeça, irritação nos olhos, bronquite, gripe, pneumonia, conjuntivite, ou, a longo prazo, problemas imunológicos e do sistema nervoso, defeitos congênitos, pois estudos apontam que mais de 90 por cento de um dia normal é passado em espaços interiores (SOUZA, 2014).

Encontramos ar puro no ambiente onde há vegetações, luz solar, montanhas e depois da chuva forte.

4.5.1 Prejuízos provocados pelo ar poluído (Fatos Incríveis, 2011)

- Respirar ar contaminado por compostos químicos domésticos (de limpeza, spray, bom ar, pode produzir alergias respiratórias.
- Aumenta em dobro o risco de pneumonia (OMS, 2010).
- A OMS (2010) estima que o tabagismo reduz em média, a vida em 21 anos.
- O tabagismo pode causar câncer e outras doenças devido às 4 000 substâncias nocivas presentes na fumaça do cigarro.
- A fumaça de escapamentos e atividades industriais podem provocar doenças respiratórias.
- A inalação da fumaça do cigarro de outras pessoas em locais fechados aumenta o risco de desenvolver câncer de pulmão.

4.5.2 Benefícios do ar puro (Fatos Incríveis, 2011)

- Respirar fundo pode aliviar a insônia, dores de cabeça, nas costas e no estômago.
- Exercícios respiratórios podem ajudar a relaxar e baixar a pressão.
- Libera endorfina na corrente sanguínea melhorando o humor.

4.5.3 Recomendações (CARROL; SMITH, 2000)

- Faça exercícios físicos ao ar livre.
- Deixe que o ar puro entre em seu quarto durante a noite.
- Faça exercícios respiratórios pela manhã
- Usar roupas de fibras naturais.
- Evite lugares superlotados e ambientes fechados e com ar condicionado.
- Tente respirar de forma correta e naturalmente.
- Permanecer o máximo de tempo possível em lugares que se pode respirar ar puro.
- Respire fundo e fortaleça o músculo do diafragma.
- Faça tudo para não contaminar o ar ao seu redor.

4.6 A BOA ALIMENTAÇÃO

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos pra promoção e proteção da saúde, possibilitando o pleno crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (Brasil, 2011).

Segundo Duncan (et al.) não existe uma dieta ideal pra ser recomendada a todas as pessoas indistintamente. Uma dieta ideal é aquela que deve proporcionar uma composição harmônica de nutrientes, adequada para cada fase do ciclo vital, respeitando as preferências individuais e familiares.

A análise de seus hábitos alimentares é o início de uma dieta saudável. Ingerir alimentos saudáveis nas quantidades certas mantém a saúde e pode prevenir doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, câncer, entre outros. Portanto, sua nutrição diária, implica no começo de tudo: seja das doenças ou de uma vida saudável. O que se coloca no prato e copo não deve ser uma simples questão de gosto ou preferência pessoal (VIDOTO, 2014).

Os componentes básicos dos alimentos são: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água. Vitaminas e suplementos não substituem as frutas e verduras frescas que são fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e antioxidantes (BIAZZI, 2001).

Para Vidal, os aspectos nutricionais estão fortemente associados ao desenvolvimento e prevenção de uma série de doenças, impactando, assim o nível de qualidade de vida dos indivíduos. Em geral, os depressivos têm a tendência a comer produtos refinados (bolos, sorvetes, bolachas recheadas, chocolates, pastéis). Estes alimentos são muito pobres em valor nutritivo, especialmente em vitaminas do complexo B, tão necessário para o funcionamento normal do sistema nervoso. Há neles também uma certa preferência por embutidos (salsicha, presunto, mortadela, etc.) e gordurosos, que prejudicam tanto o sistema nervoso, como o bom funcionamento intestinal. O doente pode, então, entrar em ciclo vicioso, agravando sua enfermidade. Sugere-se as seguintes substituições:

- Doces, bombons, sorvetes, bolos, bolachas recheadas – substituir por: frutas doces frescas ou frutas secas (banana-passa, uva-passa, figo seco) mel, melado, rapadura, bolachas doces integrais.

- Embutidos e gordurosos - substituir por: castanhas, nozes, amendoim, azeitonas, azeite extra-virgem, coco.

4.6.1 Classificação dos Alimentos (ROGER, 2009)

Alimentos Naturais – São substâncias próprias para atender as necessidades das células.

- . Cereais: trigo, aveia, arroz, milho, etc.

- . Frutas; banana, laranja, mamão, manga, uva, abacate, etc.

- . Proteína vegetal: no grupo dos feijões, feijão, lentilha, ervilha, soja, grão de bico
no grupo das castanhas: castanha do Pará, castanha de caju, nozes, pecã, avelã, etc.

- . Hortaliças; couve, brócolis, abobrinha, chuchu, pepino, repolho, couve-flor, etc.

- . A água e o sal são dois alimentos (no sentido amplo da palavra) de origem mineral.

As frutas, os cereais, os legumes, assim como as verduras e hortaliças, são especialmente ricos em antioxidantes e em substâncias complementares, chamadas elementos fitoquímicos que atuam como verdadeiros fármacos naturais.

Alimentos Adaptados - São os que perderam elementos vivos e forçam o sistema digestório. São os congelados, os alimentos refinados (sal, açúcar, trigo e arroz polido), manteiga, queijo, leite, carne, peixe e ovos.

Alimentos nocivos à Saúde – São os que prejudicam as células podendo: alterar o comportamento, prejudicar o sistema nervoso, produzir insônia, dispepsia, alergias, etc.: os (café , chá preto, chá mate, refrigerantes, sorvetes, bolos, bebidas com álcool, frituras, alimentos contendo aditivos químicos, gordura hidrogenada ou saturada e aquecida, açúcar.

4.6.2 Recomendações Alimentares (VIDAL, 2011)

- Consumir frutas, verduras, hortaliças, leguminosas, cereais, nozes e castanhas, no seu estado mais natural, com o mínimo de cozimento possível.
- Estude para saber como melhor equilibrar os nutrientes – dieta balanceada.
- Utilize pouca variedade em cada refeição e muita variedade durante a semana.
- Compre alimentos frescos e da época.
- Mastigue bastante os alimentos, comendo devagar.
- Evite líquidos durante as refeições. Tome água nos intervalos das refeições.
- Use óleo vegetal poliinsaturado no preparo dos alimentos.
- Grelhe, cozinhe no vapor, ferva ou asse os alimentos. Evite frituras.
- Cozinhe as frutas e legumes com casca, se possível inteiros e por pouco tempo.
- Coma em ambiente limpo, calmo e agradável desligando a TV.
- Substitua os refrigerantes, doces, batata frita, sorvetes, etc. por sucos naturais e frutas.
- Leia com atenção os rótulos dos alimentos antes de comprar. (componentes e validade)
- Diminua o uso de sal, açúcar gorduras e condimentos no preparo dos alimentos.
- Faça um desjejum reforçado, almoço menos reforçado e jantar leve com fruta, pão e sopa.
- Coma frutas, legumes e verduras frescas e também grãos cereais diariamente.
- A higiene na compra armazenamento e preparo dos alimentos é essencial para redução de doenças transmitidas pelos alimentos e pela água.

4.7 DOMÍNIO PRÓPRIO

Moderação foi definida como a completa abstinência de tudo o que é prejudicial e o uso moderado de tudo o que é bom. Não precisamos negar tudo que nos agrada mas é importante moderar tudo o que fazemos. O lobo frontal do cérebro é responsável por nossas decisões racionais, morais e éticas. O lobo frontal é sensível a produtos químicos tóxicos. Álcool, drogas, cafeína e tabaco viciam podendo lesar essa região e até causar transtornos mentais (Fatos Incríveis, 2010).

No Brasil, segundo Duncan et al. pesquisas sobre o alcoolismo enfatizam a relação direta do consumo de bebidas alcoólicas com a prevalência de diversas complicações clínicas, o número de acidentes de trânsito e do trabalho, a diminuição da produtividade em empresas, a violência (taxa de homicídios, suicídios e agressões físicas), além de vários outros indicadores de morbidade e mortalidade. Milhões de brasileiros são totalmente dependentes do álcool, colocando a própria vida em risco. O alcoolismo é a terceira doença que mais mata no mundo ele prejudica a convivência e potencializa a violência.

O fumo é a maior causa de câncer do pulmão, 50% dos fumantes morrem de doenças associadas ao fumo. Crianças cujos pais fumam, têm maior risco de desenvolver bronquite, asma e outras doenças (Fatos Incríveis, 2010).

Para Duncan (et al.), é necessário tratar o tabagismo como um problema de saúde pública pela sua extensão, por suas consequências e porque afeta não somente a saúde dos fumantes, mas também das pessoas que com eles convivem. O tratamento de suas consequências é caro, prolongado e, em geral, paliativo.

As bebidas e alimentos cafeinados produzem uma sensação de bem-estar – despertando, estimulando e dando disposição. Mas este consumo está associado com vários problemas de saúde, como aumento dos níveis de colesterol, triglicérides, homocisteína, pressão arterial, má digestão, acidez, estresse, sono não reparador e osteoporose (VIDOTO, 2014).

A cafeína é a substância química que causa dependência mais usada no mundo. A falta de cafeína pode causar dores de cabeça, fadiga, irritabilidade e outros sintomas físicos e mentais. A intoxicação pelo café produz: agitação, nervosismo, insônia, problemas

digestivos, dificuldade para pensar e falar, taquicardia e agitação psicomotora (MELGOSA, 2010).

As drogas ilegais – LSD, heroína, cocaína, crack, e outras prejudicam o bom desempenho do organismo causando desequilíbrio físico e mental.

Um estudo mostrou que a quarta causa de morte nos EUA são os efeitos colaterais de medicamentos devidamente prescritos.

Há outros vícios sem componentes químicos que estão em alta: jogos de azar, sexo compulsivo, pornografia, pedofilia e internet.

A diversidade natural entre seres humanos tem ao menos um ponto de convergência: a busca por equilíbrio e harmonia – consigo, com os outros e com a natureza. Por séculos a sabedoria humana (e mais recentemente a ciência) nos tem mostrado que a radicalidade nas escolhas e os extremos nas relações nos afastam do bem-estar e afetam negativamente a saúde. Manter uma vida com qualidade é aumentar, também, as chances de uma vida mais longa. Considere as pequenas mudanças que pode realizar em sua vida, antes de pensar em mudanças radicais. Não se deve mudar muitas coisas de uma só vez, pois mudar velhos hábitos e incorporar novos pode levar algum tempo. Pequenos e seguros passos na direção certa aumentam as chances de sucesso, reduzindo a frustração (e o stress) por não atingir o almejado.

Deve-se avaliar a capacidade individual para as mudanças desejadas, buscar o apoio social (amigos e familiares) e, o que é mais importante, apreciar as vantagens de cessar ou incorporar um comportamento.

Toda intervenção que vise facilitar mudanças comportamentais (cessar ou iniciar novos comportamentos) parte do reconhecimento pelo próprio indivíduo do estado atual das características do seu estilo de vida.

Os programas de promoção da saúde podem servir para informar, sugerir estratégias comportamentais, criar oportunidades e reduzir barreiras para que os indivíduos ou grupos conheçam as vantagens, desejem e ajam para ter um estilo de vida ativo e saudável, socialmente e espiritualmente em harmonia (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

4.8 PROMOVENDO A SAÚDE MENTAL

O ritmo de vida imposto pela sociedade está cada dia mais acelerado, mas o corpo humano tem o seu próprio ritmo devendo ser estabelecido e respeitado uma certa harmonia entre eles, o que nem sempre acontece, e dessa forma o desequilíbrio acontece podendo adoecer o corpo e a mente. Pensamentos geram emoções e vice-versa. Pensamentos positivos mantêm a saúde mental. Pensamentos negativos prejudicam a saúde mental. O que é bom para o corpo é bom para a mente, logo o que prejudica o corpo prejudica a mente. Para que haja saúde física, mental e espiritual é necessário conhecimento, interesse, meios e boa vontade em fazer uso adequado desses Recursos Naturais que estão disponíveis aos Homens.

Transtornos da mente como a ansiedade a depressão, dependência química, transtornos alimentares, esquizofrenia estão relacionadas com a genética e ainda mais com o estilo de vida e atitude mental. Com a exceção das reações automáticas ou os atos repetidos por questão de hábito, as condutas têm origem nos pensamentos que a precederam. Todos somos donos de nossos pensamentos. E, como tal, com maior ou menor dificuldade, podemos nutri-los, dirigi-los, expandi-los, reduzi-los ou rejeitá-los. Como medida preventiva, pode ser muito útil identificar e controlar emoções e pensamentos que prejudicam. Para evitar pensamentos impróprios, sugere-se/deve-se adotar um estilo de vida orientado por princípios e valores universais, tais como: Honestidade, Responsabilidade, Justiça, Respeito aos outros, Integridade e Veracidade (MELGOSA, 2010).

4.8.1 Condutas preventivas para transtornos mentais (ISAYAMA, 2013)

- Fortaleça sua auto-estima.
- Procure apoio das pessoas. Melhore o relacionamento na família e no trabalho.
- Mantenha-se ocupado.
- Enfrente a culpa. Esse sentimento prejudica a saúde mental.
- Cuide de sua saúde física. Faça exames preventivos regularmente.
- Não descuide da sua aparência física e nem da sua higiene mental e corporal.
- Mantenha uma dieta saudável. Coma frutas e verduras frescas, cereais e legumes.
- Beba água suficiente. Evite refrigerantes, café, cerveja e bebidas alcoólicas.

- Faça exercício físico regularmente que liberam as emoções reprimidas.
- Exercícios de relaxamento reduzem a tensão muscular causada pelo estresse.
- Previna-se da insônia.
- Evite substâncias psicoativas e nocivas. As drogas, o álcool, o cigarro e o café alteram o sistema nervoso central e o estado de ânimo.
- Seja solidário. Ajude pessoas doentes ou carentes, visite um asilo ou orfanato.
- Seja otimista. Pensamento positivo. Coloque humor nas dificuldades da vida.
- Procure os ambientes naturais. Tenha plantas, flores, animal de estimação.
- Vá passear no campo, num parque ou montanha e desfrute o que a natureza oferece.
- Seja agradecido pelo que é e pelo que tem.
- Organize-se planejando seu dia-a-dia. Faça uma lista de prioridades.
- Cuide de sua vida social. Não deixe que as boas amizades se acabem.
- Aprenda a viver dentro do seu orçamento, gastando menos do que ganha.

4.8.2 Como cuidar das emoções e sentimentos segundo Melgosa (2010)

- Mantenha diariamente o propósito de evitar emoções negativas.
- Emoções positivas – amor, confiança, auto-estima, otimismo, serenidade, alegria, bom humor, bondade, generosidade, desejo de perdoar, empatia, amabilidade, gratidão, entusiasmo, espiritualidade, tranquilidade, esperança. Escolha duas ou mais emoções positivas (entre as que você mais necessita) e procure se alimentar delas.
- O cuidar diário das emoções positivas é uma maneira correta para ajudar a manter a saúde mental e ser feliz.
- Aprenda a melhorar seu estilo de vida pra ter saúde total e ser mais feliz.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Ministério da Saúde através do estudo à distância tem proporcionado oportunidade para que os profissionais da Saúde dentre eles os enfermeiros possam desenvolver com criatividade estratégias para incrementar o desenvolvimento dos Programas de Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças contempladas na Rede de Atenção à Saúde. O Programa de Terapias Complementares denominado Medicina Tradicional Chinesa, Homeopatia e Terapias Integradas na Saúde (MTHPIS) pode ser implementado com a utilização dos Recursos Terapêuticos Naturais.

A Literatura disponível em português sobre Recursos Terapêuticos Naturais ainda é escassa, dificultando o embasamento científico para validação e aplicação destas práticas nas terapias complementares e também no dia-a-dia da população.

Pretende-se com este trabalho, utilizar o Programa do BEM ESTAR nas terapias de grupo de auto-cuidado a fim de estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde resultando em benefícios para o estado físico, mental, social e espiritual dos usuários do CAPS.

REFERÊNCIAS

- BATMANGHELIDJ, F. Water: For health, for healing, for life. New York: Warner Books.Inc, 2003.
- BIAZZI, Eliza S. Recursos para uma Vida Natural. Casa Publicadora Brasileira – Tatuí – São Paulo: 2001. p. 19-55.
- BRASIL – Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2ª edição revisada. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL – Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Promoção da Saúde. 1ª.ed. Revisada. Brasília: 2006.
- CARROLL, Stephen; SMITH, Tony. Guia Prático da Vida Saudável – aprenda a melhorar seu estilo de vida para ter mais saúde e ser feliz. (tradução texto e Cia.) – São Paulo: 2000. p. 24,25,42,43,44,45,46,47,50,51,124,125,180,181.
- DOGHARAMJI, P.P. Recognizing sleep disorders in a primary care setting. Journal of Clinical Psychiatry. Pharmacoeconomics, 2004. p. 23, 889-912.
- DUNCAN, B.B., SCHIMIDT, M.I., GIULIANI, E.R.J. Medicina Ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária. 2ª. ed. – Porto Alegre – RS; Artes Médicas Sul, 2006. p.266,273,276.
- Fatos Incríveis sobre Saúde – 8 remédios da Bíblia para você viver MAIS e MELHOR! Publicado por: Bravo Translations –2010. p.22,26,27,31,33,35,39,40,47,48.
- ISAYAMA, RN; LOPES, RB. Qualidade de Vida Atual. 1ed. Embu das Artes – SP; Editora Mais Soluções, 2013. p. 27, 37.
- LALONDE, M. A new perspective on the health of the Canadians – a working document. Ottawa: Minister of Supply and Services, 1974.
- LANNE, A.M., LOVEJOY, D.J., The Effects of Exercise on Mood Changes: The Moderating Effect of Depressed Mood, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, December, 2001. p.539-545.
- MELGOSA, J., *Mente Positiva – como desenvolver um estilo de vida saudável*. Tradução Lucinda dos Reis Oliveira – Casa Publicadora Brasileira. Tatuí – SP:2010. p. 51 - 53; 78-82.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.5, n.2, p.48-59, 2000.

- NEDLEY, N. Como sair da Depressão: prevenção, tratamento e cura; tradução Carlos G. Michel – Casa Publicadora Brasileira. Tatuí – SP:2009. p. 99.
- OHAYON MM, ROTH T. What are the Contributing factors for Insomnia in the General Population? J Psychosom Res; 2001. p.745–755.
- ROGER, J. P., Santé par les Aliments - Nouveau Style de Vie. Editorial Safeliz, S. L. Madrid- Espanha: 2009. p. 21-23.
- ROTH T, DRAKE C. Evolution of insomnia: Current status and future direction. Sleep Medicine. 2004. p. 23–30.
- PEDROSA, J. Perspectiva na avaliação em promoção da Saúde: uma abordagem institucional. Ciência & Saúde Coletiva. 2003. p. 617-626.
- SOUZA, C.V., Saude Total: a cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí – SP: 2014. p. 55.
- SOUZA, J. C. Qualidade de Vida e Saúde. 1ª ed. –São Paulo: Vetor, 2011. p. 71.
- VIDAL, E.L., O Sabor da Saúde – O alimento certo para você viver bem. 1ª. ed. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí – SP, 2011. p. 17,18.
- VIDOTO, M.L., Saúde Nua e Crua. Editora do Autor. Cotia – SP, 2014. p.17.