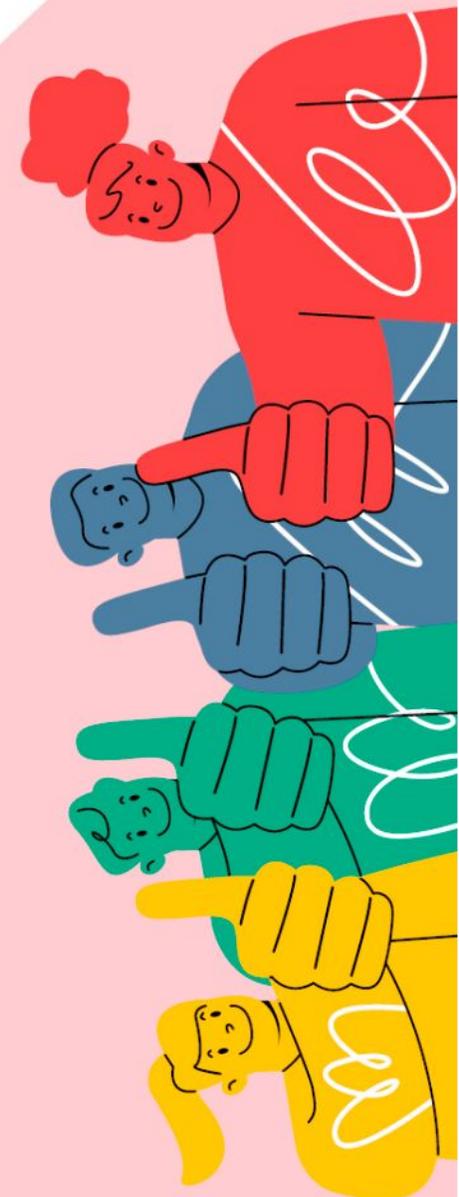




# Seminário Estadual de Educação Integral

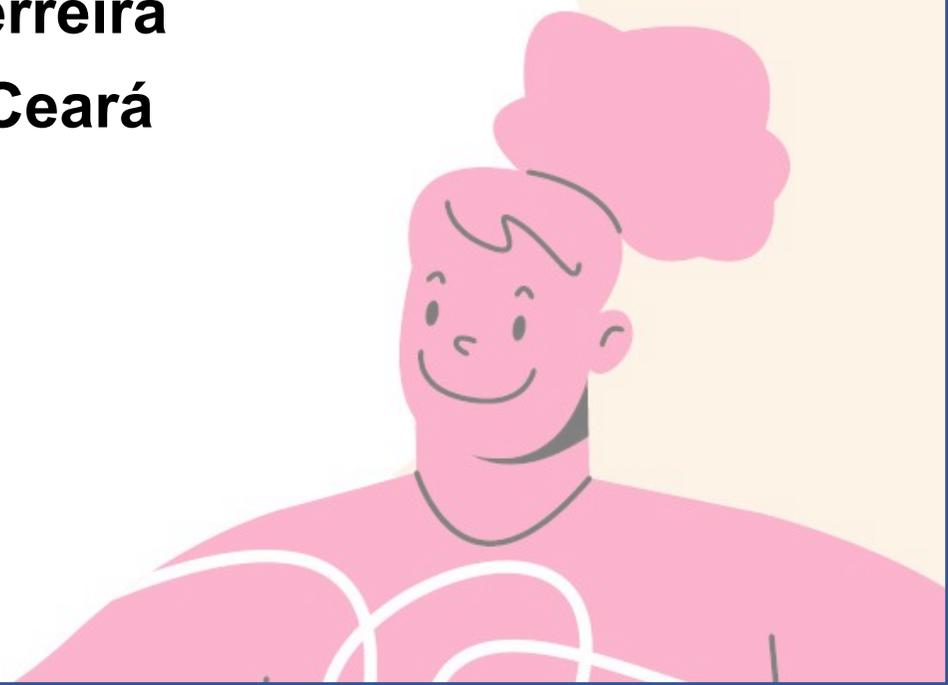
CAMINHOS PARA A APRENDIZAGEM E O  
DESENVOLVIMENTO PLENO DO ESTUDANTE



# Saúde na Escola: do saber cuidar ao ajudar a cuidar – aspectos físicos, mentais e sociais

**Prof. Dr. Heraldo Simões Ferreira**  
**Universidade Estadual do Ceará**

Fortaleza, 2024



- Prof. Dr. Heraldo Simões Ferreira
- Professor de Educação Física
- Especialista em Psicomotricidade
- Mestre em Educação em Saúde
- Doutor em Saúde Coletiva
- Pós Doc Desenvolvimento Humano
- Docente da UECE, desde 2005
- Faixa Preta de Karate 6º Dan
- Avô do Lorenzo

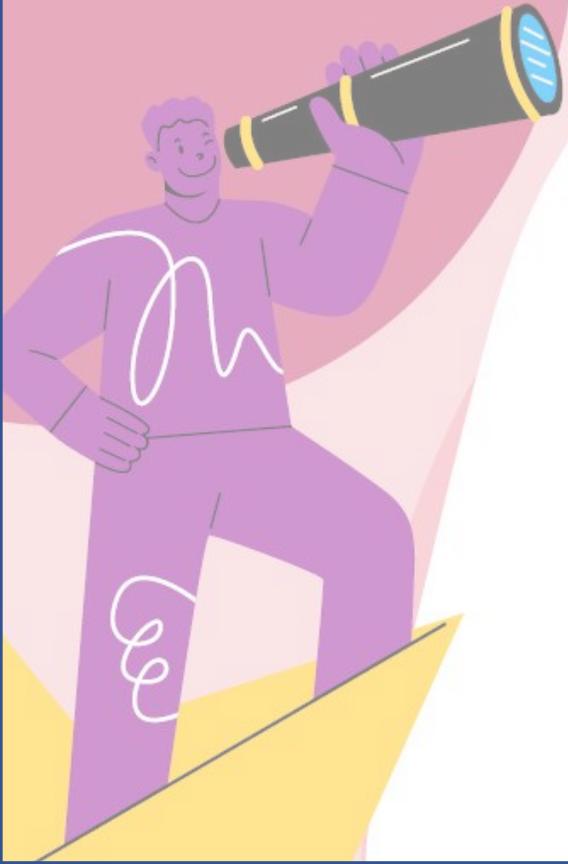






# Frequência cardíaca

- Conte os batimentos por 10 segundos e multiplique por 6.
- Normal - entre 60 bpm e 100 bpm - repouso ou atividades habituais.
- Adulto em repouso - 100 bpm, persistentemente, pode ser considerada alta.



# Tabelas de frequência cardíaca para homens e mulheres em repouso



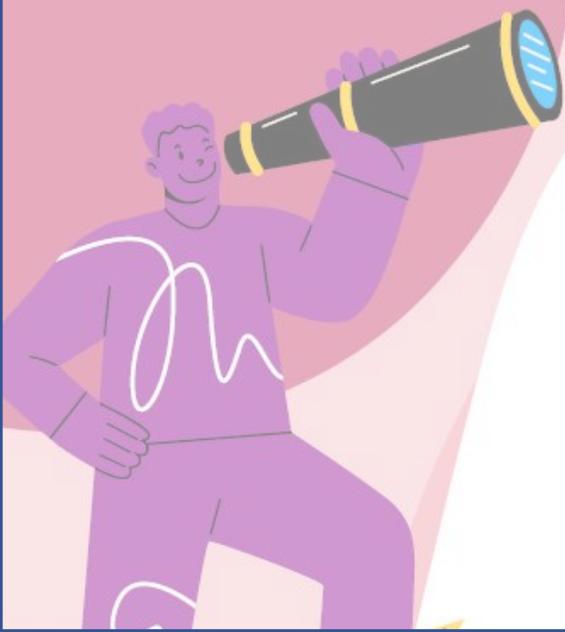
**HOMENS**

Idade	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos	+65 anos
Excelente	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Boa	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Normal	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Menos boa	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Ruim	+82	+82	+83	+84	+82	+80

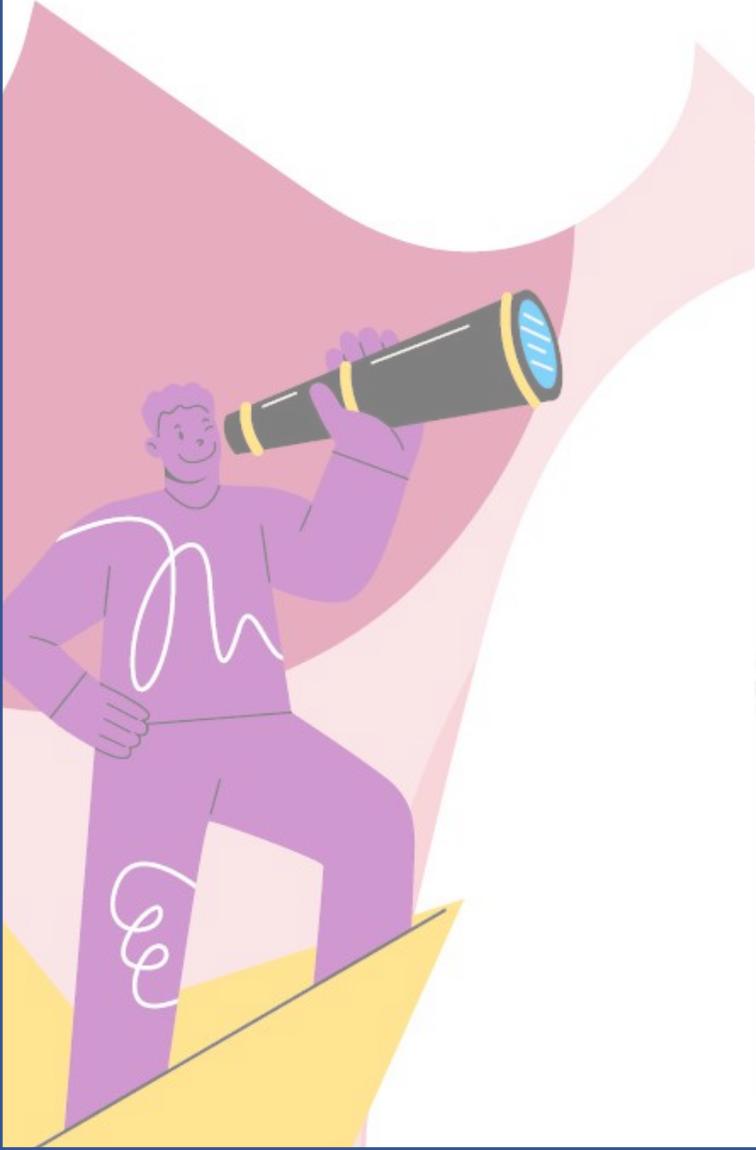


**MULHERES**

Idade	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos	+65 anos
Excelente	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Boa	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Normal	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Menos boa	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Ruim	+85	+83	+85	+84	+84	+84







Adobe Stock | #75112670



# Sinal de cacifo

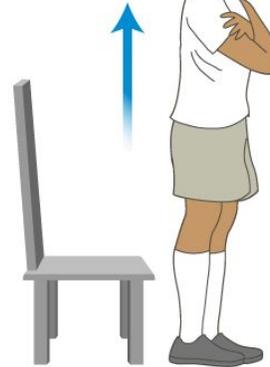


# Teste de força dos membros inferiores



1

Sente em uma cadeira comum formando um ângulo de 90 graus com os joelhos, braços cruzados no tórax e pés alinhados com os ombros



2

Levante-se com os braços na mesma posição e os calcanhares no solo



3

Sente-se novamente na mesma posição do início

## RESULTADO



30 seg.

Repita os três passos acima por **30 segundos** sem parar. O nível de aptidão física razoável pode ser considerado nos seguintes valores:

**12 repetições**

Para 50 anos ou mais de idade

**24 repetições**

Para pessoas com menos de 50 anos



## Refil capilar nos dedos

1



# Desenhar relógios







Saúde  
na  
Escola





# Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

## VALORES DO IMC: PESSOAS DE 20 A 60 ANOS

VALOR DO IMC	CLASSIFICAÇÃO
<i>Menor que 18,5</i>	<i>Baixo peso</i>
<i>De 18,5 a 24,99</i>	<i>Normal</i>
<i>De 25 a 29,99</i>	<i>Sobrepeso</i>
<i>Maior que 30</i>	<i>Obesidade</i>



A close-up, low-angle shot of a person's hands tying the laces of a dark grey and orange running shoe. The person is wearing white socks and blue shorts. The background is a bright, hazy sunrise or sunset over a running track, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's legs are bent in a starting crouch.

**Solução!**



**Atividade física ou  
exercício físico?**

Só isso basta?



# Avaliação oftalmológica



Avaliação da saúde e  
higiene bucal



Avaliação auditiva



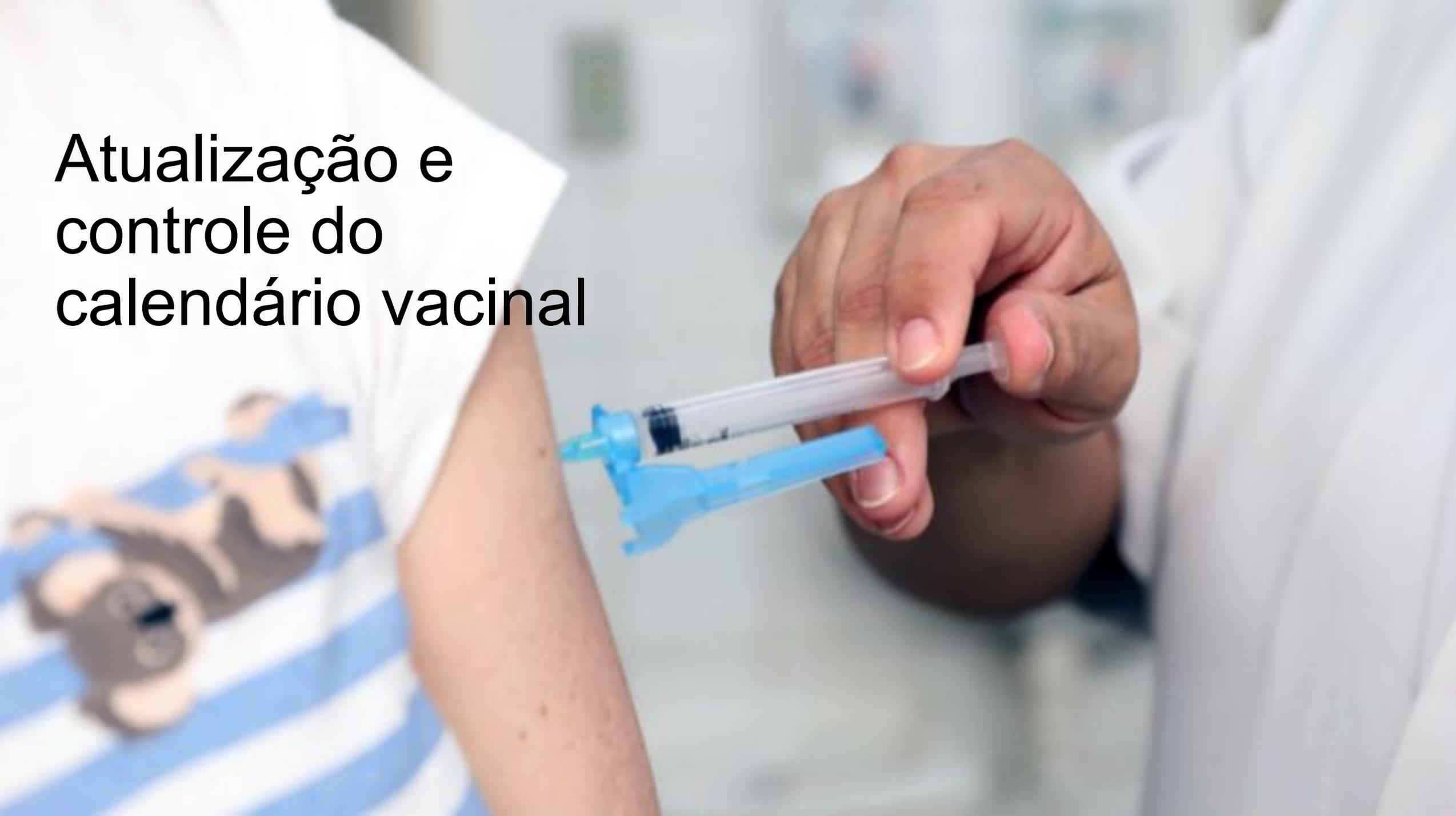


# Saúde Mental





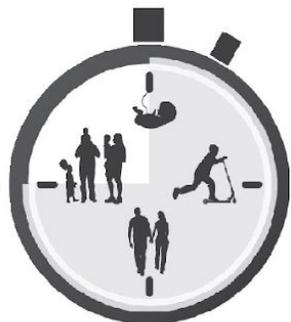
# Atualização e controle do calendário vacinal





Promoção da Cultura  
de Paz e prevenção das  
violências e acidentes

## CICLO ENTRE AS DIFERENTES GERAÇÕES



PAIS ATIVOS ESTÃO ASSOCIADOS A FILHOS ATIVOS

FILHOS DE MÃES ATIVAS TÊM UMA PROBABILIDADE **2X MAIOR** DE SEREM ATIVOS



## SOCIEDADE +

+ Saudável + Enérgica  
+ Feliz + Influente



CRIS INATIVAS



CRIS FISICAMENTE ATIVAS

© FITecola



MÚSCULOS + FORTES



OSSOS + SAUDÁVEIS



CÉREBRO + ATIVO



$E=MC^2$   
MATEMÁTICA + DESEMPENHO



LEITURA + FLUENTE



AUTOESTIMA + ELEVADA



CORAÇÃO + FORTE



+ GANHOS EM SAÚDE



+ ANOS DE VIDA



ECONOMIA + VALOR

ENERGIA INTERGERACIONAL



INFÂNCIA

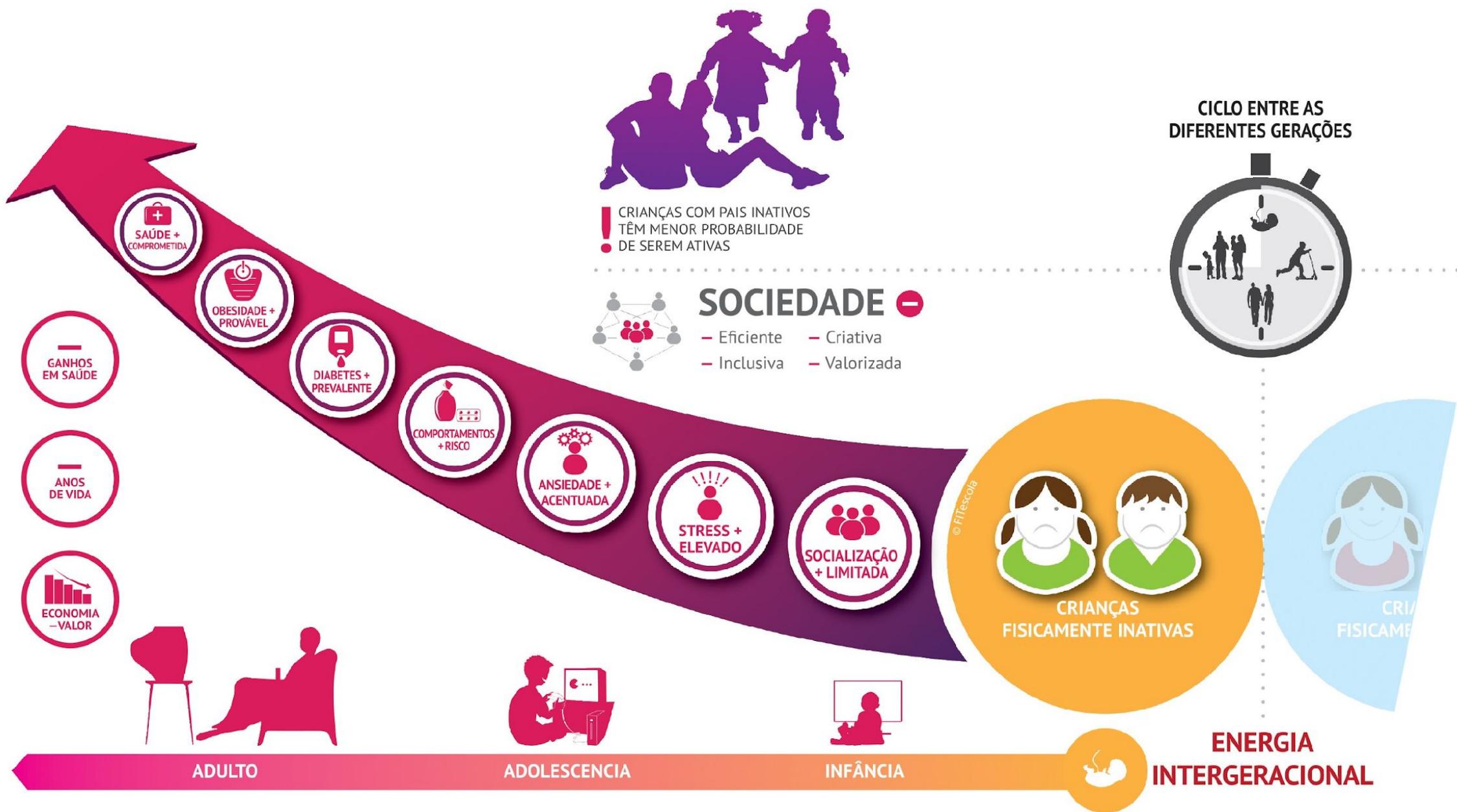


ADOLESCENCIA



ADULTO





! CRIANÇAS COM PAIS INATIVOS TÊM MENOR PROBABILIDADE DE SEREM ATIVAS

**CICLO ENTRE AS DIFERENTES GERAÇÕES**



**SOCIEDADE -**

- Eficiente
- Criativa
- Inclusiva
- Valorizada



SAÚDE + COMPROMETIDA

OBESIDADE + PROVÁVEL

DIABETES + PREVALENTE

COMPORTAMENTOS + RISCO

ANSIEDADE + ACENTUADA

STRESS + ELEVADO

SOCIALIZAÇÃO + LIMITADA

- GANHOS EM SAÚDE

- ANOS DE VIDA

- ECONOMIA - VALOR



ADULTO



ADOLESCENCIA



INFÂNCIA



CRIANÇAS FISICAMENTE INATIVAS



CRIANÇAS FISICAMENTE ATIVAS



**ENERGIA INTERGERACIONAL**



- [heraldo.simoes@uece.br](mailto:heraldo.simoes@uece.br)
- @heraldo.simoes
- 85 988014256



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*



**PARCEIROS**

