

1ª série – Ensino Médio

Gustavo Santamaria

Jessica Pompei

Jorge Cury

Livia Rasini

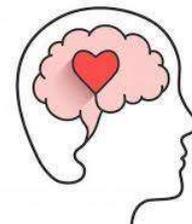
Natália Moana

Valentina Belfort

Orientadora: Professora Bruna Oliveira

INTRODUÇÃO

A saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde, é um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Uma pessoa fisicamente saudável é aquela que não tem doenças e possui um metabolismo com bom funcionamento. Por outro lado, qualidade de vida emocional e cognitiva da pessoa, percepção da realidade e integração social, constituem uma pessoa mentalmente saudável. E por fim, a saúde social é a capacidade do indivíduo interagir com outros e conseguir prosperar em ambientes sociais.



OBJETIVO

Demonstrar os aspectos necessários para se adquirir uma saúde integral (completa). Entre esses destacam-se boa alimentação, bom sono, praticar atividades físicas, cuidar da saúde mental, entre outros. Portanto, esses aspectos estão conectados entre si pois um complementa o outro nessa busca pela saúde integral.



QUESTÃO DA PESQUISA

Quais são os elementos que compõem uma saúde integral e integrada e seus benefícios para a saúde humana?



METODOLOGIA

Pesquisa bibliográfica realizada acerca da temática. Entrevista com profissional da área da saúde acerca da manifestação prática do conceito de saúde integral e integrada. Sistematização e análise do material coletado.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível concluir que corpo e mente coexistem, e que trabalhar os dois é fundamental para a saúde e equilíbrio geral do indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<<https://unilavras.edu.br/2020/12/03/atendimento-saude-mental/>>. Acesso: agosto de 2021.

<<https://www.crpsp.org/noticia/view/2622/direito-a-moradia-e-saude-mental-uma-relacao-indissociavel>>. Acesso: agosto de 2021.

<<https://hospitalsantamonica.com.br/como-a-pressao-escolar-afeta-a-saude-mental-dos-alunos/>>. Acesso em: agosto de 2021.

<<https://www.triconecte.com.br/home-office-entenda-como-a-jornada-de-trabalho-impacta-na-saude-mental-dos-colaboradores/>>. Acesso em: agosto de 2021.

<<https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=1193>>. Acesso em: agosto de 2021.