



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Saúde e Qualidade de Vida	
Vigência: a partir de 2023/1	Período Letivo: 3º semestre
Carga Horária Total: 60h	Código: GR_ADS.0015
CH Extensão: 0 h	CH Pesquisa: 0h
CH Prática: 0h	% EaD: 0%
Ementa: Análise da construção histórica de teorias, conceitos e indicadores relacionados à qualidade de vida e saúde. Estudo da relação saúde x doença, bem como seus determinantes biopsicossociais. Construção de uma visão ampla de hábitos saudáveis para a vida e seus impactos na prevenção de doenças e promoção de saúde global.	

Conteúdos

UNIDADE I – Saúde e bem estar

- 1.1 Conceitos saúde x doença
- 1.2 Qualidade de vida: aspectos biopsicossociais
- 1.3 Sedentarismo e prejuízos a saúde
- 1.4 Ergonomia, primeiros socorros e prevenção e combate a incêndio

UNIDADE II- Adoção de hábitos saudáveis

- 2.1 Atividade física para a saúde global
- 2.2 Alimentação balanceada e nutritiva para a saúde
- 2.3 Prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

Bibliografia Básica

McARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício**: nutrição, saúde e desempenho. 8.ed. Guanabara Koogan LTDA. Rio de Janeiro: 2016.

DE OLIVEIRA, AM. **Nutrição e Atividade Física**. Do adulto saudável às doenças crônicas. Atheneu. São Paulo: 2015.

DINIZ, Denise P. **Saúde e Qualidade de Vida**: saúde e trabalho. 2.ed. Manole. São Paulo: 2013

LEI Nº 13.425, DE 30 DE MARÇO DE 2017. **Diretrizes gerais sobre medidas de prevenção e combate a incêndio e a desastres em estabelecimentos, edificações e áreas de reunião de público.**

LOPES, Cassia Oliveira. **Manual de Primeiros Socorros para Leigos**. Suporte Básico de Vida. São Paulo: Secretaria Municipal de Saúde – SAMU-192, 2022. 62 p.

Bibliografia Complementar

ROCHA, Lenilson O. Qualidade de Vida no Trabalho: um termo multiconceitual e dinâmico. **Anais do XXXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção**. Joinville: 2017.

DUL, Jan. **Ergonomia Prática**. 3. ed. Blucher. Rio de Janeiro: 2012.

SILVA, RS et al.; Atividade Física e Qualidade de Vida. **Ciência & Saúde Coletiva** vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2010.

DE ARAÚJO, DSMS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol. 6 Nº.5; 2000.

MARTINEZ, Sílvia. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **O Mundo da saúde**. São Paulo, vol. 37 (2). 2013.