

Guia educativo elaborado pela equipe do projeto de extensão Universitária Tratamento multidisciplinar dos pacientes com Obesidade e Síndrome Metabólica da Universidade Federal de Juiz de Fora

Prevenindo e Tratando o excesso de peso



"Onde quer que haja mulheres e homens, há sempre o que fazer, há sempre o que ensinar, há sempre o que aprender."

Paulo Freire

**Auto Cuidado
e Vida Saudavel**
Guia de prevenção

Prevenindo e Tratando o excesso de peso

Auto Cuidado e Vida Saudavel Guia de prevenção

Reitor:

Prof. Dr. Marcus Vinicius David

Vice-Reitor:

Prof. Dra. Girlene Alves da Silva

Pró-reitora de Extensão:

Prof. Dra. Ana Livia de Souza Coimbra

Superintendente do HU/EBSERB:

Prof. Dr. Dimas Augusto Carvalho de Araújo

Coordenação de Ensino e Pesquisa HU/EBSERB:

Prof. Dra. Ângela Maria Gollner

Supervisão do Guia de prevenção e coordenação do projeto de Extensão "Atendimento multidisciplinar aos pacientes com Obesidade e Síndrome Metabólica":

Profa. Dra. Danielle Guedes Andrade Ezequiel

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO EXCESSO DE PESO

ORGANIZAÇÃO

Profa Dra Danielle Guedes Andrade Ezequiel (professora da FAMED/UFJF)

Tayná Moreira (graduanda da FAMED/bolsista do projeto de extensão universitária)

COLABORADORES

Msc. Christianne Toledo de Souza Leal (professora da FAMED/UFJF)

Profa. Dra. Lize Vargas Ferreira (professora da FAMED/UFJF)

Msc. Ana Carmem Simões Juliano (médica- Ebserh/HU-UFJF)

Daniela Oliveira Melo (médica colaboradora)

Diego Braga (educador físico)

Fellipe Rodrigues (Ed. Físico-Ebserh/HU-UFJF)

Flavia de Carvalho Sica Laroca (psicóloga)

Juliana dos Santos Teixeira (enfermeira /Ebserh/HU-UFJF)

Dra. Isabel Cristina Weiss de Souza (Psicóloga Clínica)

Layla de Souza Pires Miranda (pós-graduanda em Saúde da UFJF)

Júlia Souza Leal (graduanda da FAMED/bolsista do projeto de extensão universitária)

Luciana Aparecida Bernardes (psicóloga Ebserh/HU-UFJF)

PROJETO GRÁFICO, EDITORAÇÃO E CAPA:

Ian Freitas Costa (Designer Gráfico)

APOIO:



LAEM



Dicas para leitura dos Rótulos:

Tabela de Informação Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	...kcal=... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gordura trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

- Os ingredientes estão listados em ordem decrescente. Os primeiros são os que estão em maior quantidade
- Evite produtos onde o açúcar ou a farinha de trigo (comum ou enriquecida) sejam o primeiro ingrediente.
- Atenção para ingredientes como glicose, sacarose, xarope de milho, maltodextrina pois são tipos de açúcar.
- Os valores presente na tabela de informação referem-se a uma porção e não ao total do alimento contido na embalagem.
- Observar a quantidade de sódio presente (geralmente recomenda-se o consumo total de 2 a 4g de sódio por dia).
- Atentar para a quantidade de fibra presente no alimento (recomenda-se a ingestão de cerca de 25g de fibras por dia) .
- Evitar o consumo de alimentos que contenham gordura trans.
- Observar na lista de ingredientes a presença de ingredientes específicos (como glúten, lactose, leite) em casos de alergias/intolerâncias alimentares.
- Preferir : alimentos com menor número de ingredientes , que tenham como primeiro ingrediente o alimento escolhido , que tenha carboidratos com fibras , proteínas e gorduras boas (mono e polisaturadas), baixo teor de gorduras saturadas e ausência de gorduras trans e açúcares de • adição e similares como frutose e maltodextrina .
- Evitar alimentos com excesso de conservantes químicos e corantes (ultra processados),

Você sabe o que está comendo?

Porção:

Este dado está sempre presente nos produtos e se refere à quantidade do alimento que deve ser ingerido por refeição considerando uma dieta saudável.

E atenção! A indicação dos demais nutrientes se refere a essa porção, e não ao peso de todo o produto.

Portanto, para comparar produtos semelhantes, o ideal é analisar as porções de casa um e fazer a proporção de nutrientes para um referencial equivalente.

Porcentagem VD (Valor diário):

Representa quanto aquele alimento representa na minha alimentação. O VD indica a concentração de determinado nutriente presente no alimento em relação a uma dieta de 2 mil calorias.

Esse valor expressa a proporção da quantidade total de cada nutriente que deve ser ingerido por dia.



Valor energético:

Basicamente corresponde à quantidade de calorias produzidas pelo corpo com o consumo do alimento. Vem expressa em quilocalorias (kcal), sendo 1 kcal = 1000 calorias.

Apresentação

Este guia foi construído a partir das demandas dos pacientes atendidos no ambulatório de Obesidade/Síndrome Metabólica do Serviço de Endocrinologia e Metabologia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Através do contato com os pacientes nas consultas individuais e nos grupos operativos foram selecionados assuntos de interesse comum aos pacientes sobre a temática “Vida saudável”, assim como relativos à prevenção e tratamento do excesso de peso.

Todo o processo de elaboração foi realizado e discutido com membros da equipe multiprofissional envolvendo os docentes da disciplina de Endocrinologia da Faculdade de Medicina, profissionais de saúde do Hospital Universitário da UFJF, os graduandos bolsistas do projeto de extensão universitária na área de Atendimento Multidisciplinar a Pacientes com Obesidade e Síndrome Metabólica, além de alunos da Pós-Graduação em Saúde da UFJF.

O objetivo deste guia é oferecer aos usuários informações educativas que auxiliem nas escolhas e motivem o autocuidado com o propósito de alcançar um estilo de vida mais saudável.

Prefácio

O desafio da “vida saudável” é possível, mas sem roteiros prontos ou fórmulas mágicas e sim com planejamento, criatividade e otimismo.

Planejar: significa elaborar ou organizar um roteiro. Para isso é importante obter informações com a equipe de saúde, adaptar a sua rotina de vida (às vezes é um excelente momento para refletir sobre seu ritmo de vida e quando necessário fazer ajustes buscando benefícios a sua saúde física e emocional), lembrando sempre que você é o protagonista da sua história (significa ter autonomia).

Criar: significa “fazer existir”, logo criar possibilidades para que as mudanças possam acontecer. Ter a mente aberta para adaptações e ajustes. Buscar novos sabores, gostos e encantos (como experimentar alimentos in natura e montar uma salada colorida, saborear frutas da época, preparar sua própria refeição com temperos naturais ou decorar uma mesa de almoço para a família ou amigos). Também criar prioridades e possibilidades para uma vida mais feliz e plena.

Ter otimismo: significa ter um olhar positivo sobre as diversas situações, mesmo que desafiadoras. Superar obstáculos ou adaptarmos a eles. Tais desafios só se tornam possíveis se formos mais compassivos com nós mesmos e com nossos semelhantes. Além de ser necessário acreditar que o objetivo de um estilo de vida saudável é possível.

Enfim, esperamos que todos nós possamos ser motivadores e educadores em nossas comunidades. Divulgando os benefícios de hábitos de vida saudáveis e criando possibilidades para que se tornem parte de nossas realidades. Fica aqui o nosso convite!

Profa. Dra. Danielle Guedes Andrade Ezequiel
Coordenadora do projeto de extensão universitária
“Atendimento multidisciplinar dos pacientes com
Obesidade/Síndrome Metabólica” da UFJF

Você sabe o que está comendo?

É sabido que nos últimos anos o país passou por significativa transição alimentar. Atualmente, com o desenvolvimento da sociedade moderna, o consumo de alimentos processados e ultraprocessados atingiu um patamar inimaginável. E, a indústria com o objetivo de lucro e durabilidade vem lançando mão de diversos artifícios para que o produto que ao sair da fábrica dure o maior tempo possível em prateleiras.

Tais conservantes, espessantes, açúcares não são naturais e quando usados a longo prazo e/ ou em excesso podem ser danosos ao organismo.

Por isso, é nossa preocupação que você tenha consciência e senso crítico para avaliar o que está consumindo

Dicas para leitura de rótulos

Ingredientes:

É importante conhecer que essa lista mostra os ingredientes na ordem de maior para menor quantidade, sendo o primeiro aquele que constitui maior parte do produto. Opte sempre pela simplicidade: poucos ingredientes e que você conheça!

Evite alimentos que tenham como primeiro ingrediente o açúcar, farinha de trigo, sal, dentre outros!

Cuidado com o açúcar disfarçado: glicose, sacarose, xarope de milho, maltodextrina. Seja crítico!



Preparar suas próprias receitas pode ser um convite à um estilo de vida mais saudável

Salada colorida:

- Mix de folhas (alface, agrião, rúcula)
- 1 cenoura ralada
- Tomate picado em cubos
- 1 pimentão vermelho em fatias finas
- 1 pimentão amarelo em fatias finas
- 2 fatias médias de queijo minas padrão em lascas
- 3 colheres de sopa de manga em cubos



Modo de preparo: Em um refratário colocar as folhas. Em seguida ir acrescentando os legumes picados, o queijo e finalmente a manga.

Molho de iogurte para salada:

- ½ copo de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de gotas de limão
- Hortelã picado
- Sal a gosto



Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes. Deixar 15 minutos na geladeira e servir com a salada.

Sumário

Capítulo 1: O que é excesso de peso, Sobrepeso e obesidade? n

Capítulo 2: Como diagnosticar o excesso de peso? n

Capítulo 3: Qual a importância de prevenir e tratar a obesidade? n

Capítulo 4: Quais os passos necessários para uma vida saudável? n

-Alimentação saudável

-Movimente-se

-Analise suas escolhas repensando suas atitudes

-Meditação

-Autocuidado e autonomia

-Acompanhamento multidisciplinar e tratamento médico

Capítulo 5: Receitas saudáveis e dicas práticas para leitura de rótulos de alimentos. . . . n



Preparar suas próprias receitas pode ser um convite à um estilo de vida mais saudável

Caldo de abóbora:

- 1 kg de abóbora ou moranga em cubos
(sem as sementes, pode ser feita com a casca)
- 1 cebola grande picada
- 300 g de filé de peito de frango em cubos
- Sal, alho e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de soja



Modo de preparo: Coloque a abóbora (ou moranga) em uma panela de pressão. Cobrir com água filtrada. Após a panela pegar pressão, deixe cozinhar por 10 minutos. Posteriormente, bater a abóbora com a água do cozimento em um liquidificador. Refogar o frango no óleo de soja, sal e no alho. Com o frango bem dourado, acrescentar a cebola. Após a cebola dourar, acrescentar a abóbora batida. Deixar ferver por cerca de cinco minutos, ou até se tornar um creme pastoso. Servir com Cebolinha verde picada e queijo minas ralado grosseiramente.

Arroz temperado:

- 3 xícaras de arroz cozido (branco ou integral)
- 300 g de filé de peito de frango (cozido e desfiado)
- 1 cenoura ralada fina
- 2 ovos cozidos picadinhos
- 1 Cebola picada
- 1 Tomate picado
- Salsinha e cebolinha
- Azeite



Modo de preparo: Em uma panela frite a cebola e o alho no azeite até que dourem. Em seguida acrescente o peito de frango desfiado. Adicione os demais ingredientes. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos e sirva quente.

Preparar suas próprias receitas pode ser um convite à um estilo de vida mais saudável

Bolo de banana:

- 4 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 100 ml de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher (chá) de canela
- 2 xícaras de aveia (farinha, farelo ou em flocos triturada)
- 1 colher (sopa) cheia de fermento



Modo de preparo: Bata no liquidificador todos os ingredientes, deixando a aveia e o fermento por último. Ponha a massa em forma untada e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

Panqueca saudável:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- Canela ou cacau em pó a gosto
- 1 colher de sopa de uva passa
- 1 colher de sopa de água filtrada



Modo de preparo: Em um prato bata o ovo em com a ajuda de um garfo, acrescente todos os ingredientes e reserve. Aqueça uma frigideira com uma colher de chá de manteiga sem sal. Coloque a massa na frigideira quente, espere até soltar e vire do outro lado. Espere mais um minuto e está pronto.

O QUE É EXCESSO DE PESO, SOBREPESO E OBESIDADE?

É uma doença multifatorial relacionada ao desequilíbrio do balanço de energia corporal, ligada a fatores genéticos, ambientais (por exemplo: sedentarismo, alimentação não saudável, desequilíbrio ambiental) e metabólico-hormonais que gera desequilíbrio em vários órgãos e sistemas (como coração, rins, vasos e articulações) com consequências sociais, econômicas e emocionais individuais e coletivas.



COMO DIAGNOSTICAR O EXCESSO DE PESO?

As diretrizes brasileiras de obesidade consideram que o índice de massa corpórea (IMC) é um bom indicador para diagnóstico do excesso de peso.

COMO CALCULAR?

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (kg)}}{\text{ALTURA (m}^2\text{)}}$$

CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE SEGUNDO IMC:



VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

No tratamento da Obesidade, algumas vezes pode ser necessário o uso de medicamentos. Desde que utilizados com segurança e sob orientação médica, estes podem ser importantes auxiliares para se alcançar sucesso na perda de peso e manutenção de estilo de vida saudável.

Atualmente, dispomos de diversos medicamentos. Eles podem atuar na inibição do apetite, no alcance da saciedade, na redução dos sintomas de compulsão alimentar, ou na redução da absorção de gorduras pelo intestino. Cada paciente deve ser avaliado individualmente, para que se possa optar pelo melhor tratamento para cada situação.

O importante é lembrarmos sempre que a Obesidade é uma doença crônica, e por isso o tratamento deve ser planejado para longo prazo, sendo a sua manutenção o ponto fundamental. Devemos, portanto, evitar buscar resultados “milagrosos”, urgentes e imediatos.

Além disso, devemos lembrar que os medicamentos são um dos pilares do tratamento, sendo fundamental e indispensável manter uma boa alimentação e atividade física regular.



ACOMPANHAMENTO MULTIDICCIPLINAR E TRATAMENTO MÉDICO:

A busca de um estilo de vida saudável é importante para a promoção da saúde de todos os indivíduos, independentemente de estarem ou não acima do peso.

Ela nos permite maior qualidade de vida e ajuda na prevenção de diversas doenças.

No entanto, sabemos que esta não é uma tarefa fácil, e por isso é importante contar com a ajuda de diversos profissionais, atuando em conjunto, para percorrer essa trajetória.

Qual é o papel do médico no tratamento da Obesidade



Em primeiro lugar, é o de acolher o paciente, buscando compreender o seu contexto de vida e os fatores que podem estar interferindo no processo de ganho de peso, sejam eles genéticos, metabólico-hormonais, ambientais ou psicossociais.

É também importante a busca de outras doenças que podem estar associadas, como o diabetes, a hipertensão arterial, os distúrbios do colesterol e muitos outros, e neste caso a realização de um bom exame clínico e exames laboratoriais se faz importante.

Para o diagnóstico da obesidade além aferir o peso e a estatura do paciente, para calcular o IMC é necessário à medição da circunferência abdominal, visto que o tipo de distribuição de gordura pode determinar um maior risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, certos tipos de cânceres, dentre outras doenças.

Por exemplo, o indivíduo com maior acúmulo de gordura no tronco e barriga (distribuição em maçã) apresenta maior risco de doenças do que aquele com maior distribuição de gordura no quadril e membros (distribuição em pêra).



QUAL A IMPORTÂNCIA DE PREVENIR E TRATAR A OBESIDADE?

A OBESIDADE PODE TRAZER UMA SÉRIE DE PROBLEMAS DE SAÚDE

- DIABETES TIPO 2
- PRESSÃO ALTA
- DOENÇAS DO CORAÇÃO E CÉREBRO
- DOENÇA RENAL CRÔNICA
- PEDRA NA VESÍCULA
- ARTROSE, ARTRITE
- CANSAÇO
- DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO
- APNÉIA DO SONO
- PROBLEMAS PSICOLÓGICOS: DEPRESSÃO E AUTO-ESTIMA
- PROBLEMAS SEXUAIS E DIFICULDADE PARA ENGRAVIDAR
- HOMENS OBESOS: CÂNCER DE CÓLON, RETO E PRÓSTATA
- MULHERES OBESAS: CÂNCER DE VESÍCULA, ENDOMÉTRIO E MAMA

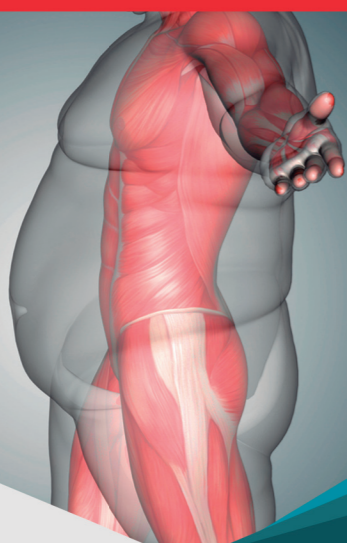
É POR ISSO QUE DEVEMOS MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

O entendimento do indivíduo em relação ao seu papel no sucesso ou fracasso do seu tratamento é fundamental. A mudança de atitude e as suas escolhas influenciarão no alcance de suas metas. Os profissionais de saúde orientaram e estarão prontos para apoiar, incentivar nos momentos desafiadores e trocar vivências e experiências. Mas seremos sempre, cada um de nós, responsáveis por nossas escolhas (AUTONOMIA), buscando sempre o cuidado diário com nossas rotinas alimentares, com a prática de atividades físicas e necessidades de sono e lazer (AUTO-CUIDADO), sempre adaptadas a realidade de vida de cada um.

O papel da equipe de saúde será sensibilizar, educar, aprender e construir com criatividade e empatia ferramentas para que o tratamento seja eficaz. A equipe deve ter uma atitude de apoio, não recriminatória e sensível às dificuldades, estigmatizações e frustrações vivenciadas no seu dia-a-dia.

VAMOS JUNTOS COMEÇAR AQUI E AGORA



VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

AUTO CUIDADO E AUTONOMIA:

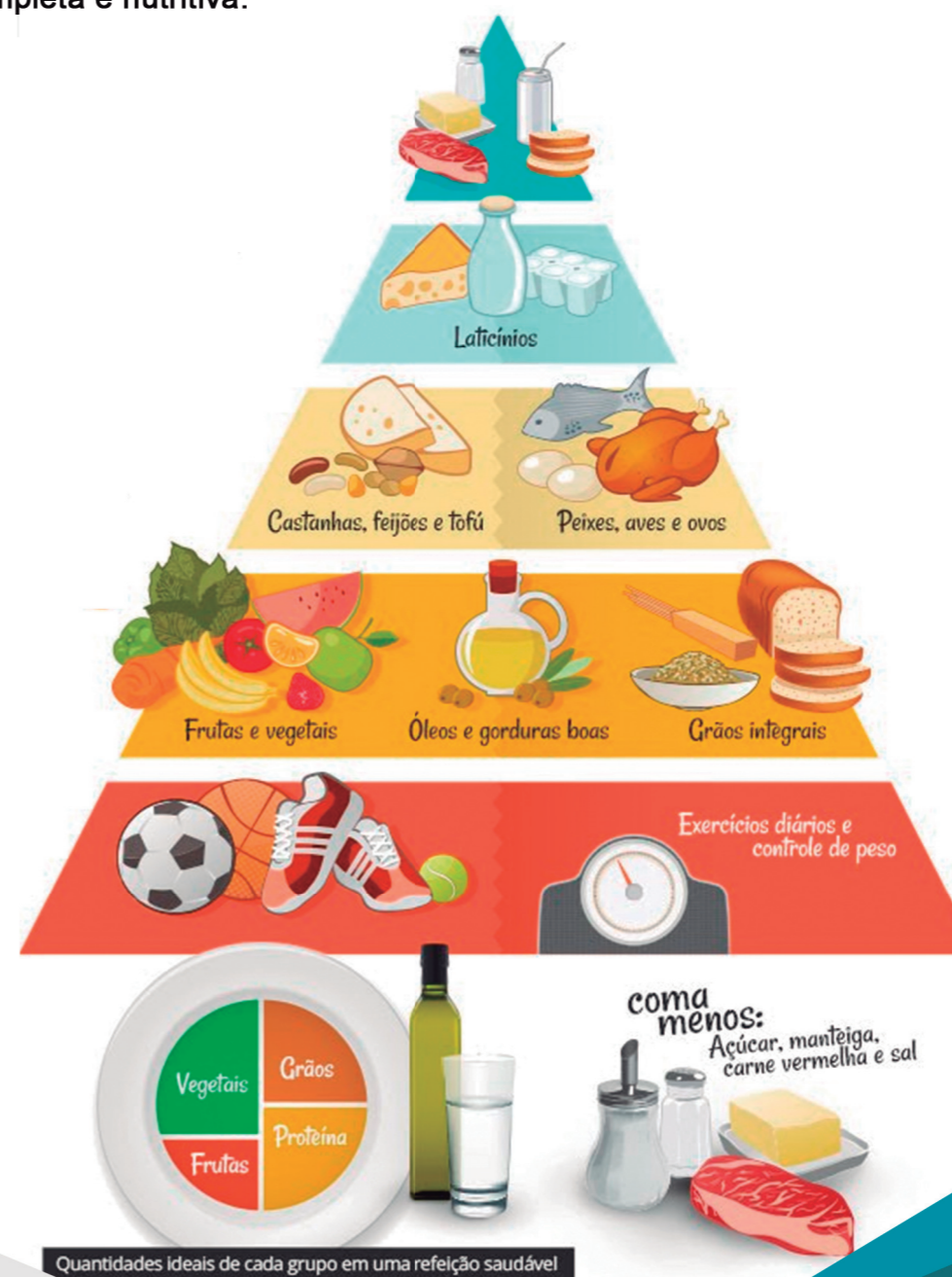
Os pacientes em parceria com os profissionais de saúde têm um papel fundamental ao longo desta caminhada. O processo educativo é essencial para as mudanças do estilo de vida, seja ele realizado através de grupos educativos ou consultas individuais, pois visam à modificação e melhorias de hábitos, refletindo na saúde e na qualidade de vida de cada um de nós. O uso de ferramentas como vídeos e dinâmicas podem ajudar na construção do conhecimento necessário sobre alimentos saudáveis, da importância da atividade física, do lazer. Tendo sempre como foco o encorajamento para a adoção de práticas que promovam a saúde e que sejam possíveis para cada indivíduo, sua família e sua comunidade.

O enfermeiro, juntamente com toda a equipe de saúde, realiza o aconselhamento dos pacientes e dos seus familiares sobre os benefícios do tratamento e sobre os riscos das doenças que possam se desenvolver. Orienta sobre a importância do tratamento realizado por equipe multiprofissional, uma vez que o sucesso das ações de saúde, depende da integração e criatividade da equipe e principalmente do comprometimento do indivíduo com o seu tratamento. Estimula ações que buscam à melhoria da qualidade de vida e o autocuidado, através de ações de promoção de saúde.

QUAIS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL?

PRIMEIRO PASSO: O que é alimentação saudável?

É ter um padrão alimentar que atenda às necessidades do nosso organismo, sejam elas biológicas ou socioculturais, levando em consideração as características de cada indivíduo (como idade, sexo, atividade, renda, entre outros). Nesse sentido, é muito importante consumir diferentes grupos de alimentos para termos uma refeição mais completa e nutritiva.



Conhecendo os grupos dos alimentos

Uma alimentação balanceada deve incluir todos os grupos alimentares.

Na população brasileira os principais grupos de alimentos são:

Grupos	Características	Exemplos
Feijões	Fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais (como cálcio e ferro)	- Vários tipos de feijão (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho, entre outros) - Ervilhas, lentilhas e grão-de-bico
Cereais	Fontes de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. Ao combinar um cereal com um alimento do grupo dos feijões é possível obter uma proteína de excelente qualidade	- Arroz - Milho - Trigo - Aveia - Centeio
Raízes e tubérculos	Fontes de carboidratos e fibras	- Mandioca - Batatas (inglesa, doce, baroa) - Cará e Inhame
Legumes e verduras	Fontes de diferentes vitaminas e minerais e de fibras alimentares	- Legumes (como tomates, aboboras, beterraba, etc.) - Verduras (como agrião, alface, couve, acelga, etc.)
Frutas	Fontes de diferentes vitaminas e minerais e de fibras alimentares, assim como de compostos que ajudam na prevenção de doenças	- Frutas frescas - Frutas secas/desidratadas
Castanhas e nozes	Fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis. Elas contêm compostos que previnem várias doenças	- Castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará) - Nozes - Amêndoas e amendoim
Leite e derivados	Fontes de proteínas, vitamina A e cálcio	- Leite de vaca - Coalhadas e iogurtes naturais - Queijos
Carnes e ovos	Fontes de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais (como ferro e zinco)	- Carnes vermelhas (gado, porco, cabrito e cordeiro) - Carnes de aves - Pescados - Ovos de galinha e de outras aves
Água	Essencial para a manutenção do nosso organismo	Água potável

VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

Meditação:

A meditação Mindfulness tornou-se uma ferramenta poderosa no processo de tomada de consciência, com abertura à experiência presente, aumento da aceitação e empatia, atuando diretamente no processo de auto regulação. Tudo isso promove a saída do piloto automático. A prática contínua permite utilizar mindfulness no dia a dia, tornando o sujeito menos vulnerável às distrações e padrões de resposta automáticos, com atenção plena e concentrada. Algumas perguntas podem ajudar: “Que sensações percebo no meu corpo neste momento?”; “O que estou sentindo?”, “O que estou pensando?”, “O que realmente necessito neste momento?”. A consciência da respiração funciona como âncora no processo.

O exercício da meditação baseada em mindfulness pode permitir um acesso mais direto ao que acontece com minha consciência no momento presente, quais são minhas reais motivações para aquela escolha, permitindo substituir uma escolha baseada no alívio do desconforto e sofrimento (imediate), por uma escolha pautada num processo de auto-regulação, atendendo às necessidades reais com respostas relativas ao equilíbrio, bem estar continuado (versus bem estar momentâneo seguido de culpa e desprazer) e adaptação, num círculo virtuoso na direção da saúde.

VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

Vejamos um exemplo relacionado ao comportamento alimentar: uma pessoa que chega a um restaurante self-service e está faminta, tem muito menos condições de se alimentar de forma saudável, ou seja, atendendo à NECESSIDADE de nutrição propriamente. À princípio está muito mais vulnerável aos alimentos que logo conduzem ao prazer e à satisfação. Em seguida à alimentação é bastante comum sentir-se culpada pela forma como comeu e pelas escolhas que fez, afinal nos dias de hoje é muito difundido a todos sobre “alimentação saudável”, e mesmo que esta informação esteja disponível à razão, não é ela que comanda o espetáculo no momento de se fazer uma escolha para saída de um desconforto (físico ou emocional).

O verdadeiro autocuidado deveria estar ligado às melhores escolhas e estas são aprendidas ainda na tenra infância. Para darmos um exemplo dentro do repertório da alimentação, vejamos o bebê. Sabe-se que bebês que mamam no peito determinam a quantidade e frequência com que se alimentam, o que favorece o processo de auto regulação em relação à alimentação. Vários processos e acontecimentos na vida nos permitem corrigirmos ou resgatarmos nossa autonomia diante da alimentação (assim como de outros processos em nossa vida que estejam disfuncionais). Muito além da informação, a psicoterapia e a meditação podem ajudar instrumento de regulação da emoção, da atenção, de consciência corporal, de reavaliação e encontro com as melhores respostas para si mesmo.

Quando pensamos em uma alimentação saudável, é muito importante observar o tipo de processamento em que os alimentos são submetidos, pois esse processo irá influenciar no perfil de nutrientes consumidos, no sabor dos alimentos e até em nosso meio ambiente.

Tipos	Definição	Exemplos
Alimentos <i>in natura</i>	São obtidos diretamente de plantas ou de animais e oferecidos para consumo sem que tenham sofrido qualquer tipo de alteração após deixarem a natureza	- Verduras, legumes - Frutas - Ovos - Leite
Alimentos minimamente processados	São alimentos <i>in natura</i> que foram submetidos a alterações mínimas antes de sua aquisição	- Grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas - Raízes e tubérculos lavados - Cortes de carne resfriados/ congelados - Leite pasteurizado
Produtos extraídos de alimentos <i>in natura</i> ou da natureza	São usados para preparar, temperar ou cozinhar alimentos	- Óleos e gorduras - Açúcar - Sal
Processados (Processo de industrialização dos alimentos)	Produtos fabricados com a adição de conservantes, sal ou açúcar	- Legumes em conserva - Frutas em calda - Queijos - Pães
Ultraprocessados	Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento, assim como a adição de vários ingredientes (inclusive muitos desses ingredientes são apenas de uso da indústria, como por exemplo os corantes e conservantes artificiais)	- Biscoitos recheados - Refrigerantes - Sucos artificiais - “Macarrão instantâneo” - Sorvetes

Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IRR, Cannon G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cad Saude Publica. 2010;26(11):2039-49.

Tabela de alimentos

<p>in natura ou minimamente processados</p>	
<p>Processados</p>	
<p>Ultraprocessados</p>	

Fonte: Guia Alimentar do Ministério da Saúde

Simplificando...

- Os alimentos in natura ou os minimamente processados sejam a base de nossa alimentação
- Óleos, gorduras, sal e açúcar sejam utilizados em pequenas quantidades
- Os alimentos processados sejam consumidos de forma limitada
- Evite os alimentos ultraprocessados

VAMOS CONTINUAR A CAMINHADA !!!

ESCOLHAS E AUTOCUIDADO: como a prática meditativa pode ajudar!

Reagimos ao que pensamos e sentimos, essencialmente, e muitas vezes não temos consciência do que estes pensamentos e sentimentos representam e nem mesmo a que eles estão conectados.

Muitas vezes pensamentos estão ligados a eventos passados ou futuros e acabam por comandar nossas escolhas. O que seria autocuidado, na verdade passa a ser confundido com satisfação imediata, alívio de sofrimento, numa perda da autonomia sobre o que realmente é verdadeiro para aquela pessoa. Vou explicar...

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica orientada para o presente, onde se situam TODAS as informações, ou talvez 99% delas a respeito do que realmente importa em nosso processo de adaptação à vida. A maior e mais fidedigna fonte de informações privilegiadas sobre nós mesmos está no CORPO. Através de nossos sentimentos e sensações físicas podemos acessar as nossas reais NECESSIDADES.

Escolhas bem sucedidas retroalimentam o autocuidado, pois sentindo-se assertiva, a pessoa torna-se cada vez mais confiante em consultar a si mesma se aquela ESCOLHA pertence ao repertório do autocuidado, ao invés de pertencer ao repertório do prazer e da satisfação, que na verdade nada têm a ver com a alegria genuína e duradoura, mas sim com a felicidade momentânea, que rapidamente se transforma em sofrimento.



ESTRATÉGIAS QUE NOS TRAZEM PRAZER:

1– Se estou ansioso, ao invés de buscar a comida como forma de lidar com o meu sentimento, posso buscar a causa da ansiedade, e buscar outra forma de enfrentamento;

2– Ter pessoas com as quais eu possa conversar, a fim de poder falar sobre meus sentimentos e angústias;

3– Procurar outras formas de prazer, como atividades físicas, atividades de lazer e entretenimento, tais como pintura, dança, leituras, estudos diversificados, artesanatos, músicas...

4- Ter um momento para meditação diariamente, buscando consciência plena de nossas vivências e exercendo pausas durante o dia quando estiver agindo no “piloto automático” ;

5- Procurar viver o momento presente sem se preocupar com as angústias do passado ou expectativas do futuro. Buscar o foco no agora, vivendo o presente!

6 – Buscar acompanhamento psicológico no momento em que nossas angústias e sentimentos, estejam nos prejudicando.

Alimente ideias saudáveis!

Dicas para uma alimentação saudável:

- Realize em média 05 refeições por dia (três refeições principais, como o café da manhã, almoço e o jantar com lanches intermediários)
- Mastigue bem os alimentos. Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- Evite comer na frente da TV
- Faça suas compras em locais que comercializam variedades de alimentos in natura
- Procure desenvolver, exercitar e partilhar suas habilidades culinárias
- Combine de maneira adequada e equilibrada os diversos grupos de alimentos. Monte um prato colorido
- Procure ter uma salada bem variada no almoço e no jantar
- Dê preferência a peixes e carnes magras
- Prefira os alimentos assados, cozidos e grelhados, cortes de carnes mais magras, sem gordura aparente ou pele de aves
- EVITE sempre que puder frituras, alimentos gordurosos, doces e



Dicas para uma alimentação saudável:

Hidrate-se bem! Beba de 08-10 copos de ÁGUA por dia

Aqui, reunimos alguns pilares que sustentam a base de uma alimentação saudável:

1) Qualidade

Uma alimentação completa inclui TODOS os nutrientes para formação e manutenção do organismo.

2) Quantidade

Corresponde ao total de calorias e de nutrientes consumidos. O objetivo aqui não são os excessos e sim, a saciedade.

3) Harmonia

Para que o nosso organismo consiga aproveitar os nutrientes, estes devem se encontrar em PROPORÇÕES ADEQUADAS nas refeições, uma vez que as substâncias não agem sozinhas, e sim em conjunto.

4) Adequação

A alimentação deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo, às especificidades de quem está consumindo.

Lembre-se...

Cada pessoa tem necessidades específicas e precisa de quantidades e proporções diferentes de nutrientes para manter suas funções vitais e desenvolver suas atividades diárias

Em caso de dúvidas procure um nutricionista ou profissional de saúde!

QUAIS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL?

TERCEIRO PASSO: ANALISE SUAS ESCOLHAS REPENSANDO SUAS ATITUDES!

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ



Sabe-se que cada um de nós tem uma relação muito particular com a alimentação. Uma vez que a comida é uma das possíveis formas de satisfação emocional.

Logo, é muito importante questionarmos: O que estamos comendo? Para quê estamos comendo? Quando temos fome, temos fome de quê

VAMOS REFLETIR



No processo de emagrecimento quando pensamos em perder peso devemos repensar nossos hábitos de vida fazendo escolhas conscientes e saudáveis.

Após refletirmos sobre a nossa relação com a alimentação, podemos pensar em outras estratégias, que nos trarão prazer, como por exemplo:



Para começar não precisamos de muito, mas vale sempre lembrar:

Pratique exercícios físicos com segurança e efetividade



- Use vestimentas adequadas: O uso de roupas e calçados devem favorecer a transpiração, além de proporcionar conforto e proteção para prática de exercícios. Evite jeans.
- Escolha locais arejados, com boa ventilação;
- Hidrate-se adequadamente: Beba líquidos antes, durante e após os exercícios.
- Mantenha uma alimentação leve antes do início da atividade.
- Sinta bem-estar: Escolha a modalidade e intensidade do exercício que lhe traga prazer e boa tolerância. E evolua no seu próprio ritmo.
- Não exceda seus limites, para não causar uma lesão desnecessária.
- Consulte um Médico: Antes de iniciar um programa de exercícios físicos de maior intensidade
- Procure um profissional de Educação Física: para prescrição e orientação do treinamento físico.

QUANDO DEVO INTERROMPER



É importante que se interrompa e seu médico seja avisado caso surja algum sintoma diferente durante a atividade física ou exercício físico, como:

- Dor no peito
- Falta de ar
- Sensação de batadeira no peito ou de coração acelerado, saltando ou vibrando
- Feridas nos pés que não cicatrizam
- Dores ou alterações para caminhar

QUAIS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL?

SEGUNDO PASSO: MOVIMENTE-SE!

Estudos mostram que sedentarismo aumenta o risco de várias doenças. Mudar hábitos sedentários por um estilo de vida mais ativo é um importante passo para uma vida melhor e mais saudável.

Você não precisa de muita coisa para ser ativo, temos aqui algumas opções para começar:

- Leve seu cão para passear
- Varra a casa
- Cuide do jardim
- Dance
- Suba escadas ao invés de usar o elevador ou escada rolante
- Caminhe até os locais que você necessite ir
- Ao usar transporte coletivo, desça dois pontos antes do local e caminhe por 15



QUAIS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL?

Veja o que 30 minutos diários, com o mínimo de 150 minutos por semana de exercício físico podem fazer por você:

- Combate a obesidade, auxilia no emagrecimento e na manutenção do peso ideal.
- Aumenta o gasto de energia.
- Ajuda a controlar os níveis de gordura no sangue
- Melhora função cardíaca e reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.
- Ajuda a prevenir e a controlar o aumento da pressão arterial.
- Melhora a função respiratória.
- Aumento da disposição.
- Fortalece os músculos, ossos (prevenindo a osteoporose), articulações e aumenta a flexibilidade.
- Diminuição do estresse, ansiedade e sentimentos associados à depressão.
- Melhora da autoestima e do bem-estar psicológico.
- Exerce efeitos positivos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.
- Ajuda a combater a insônia.

Enfim, melhora da sua qualidade de vida!



QUAIS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL?

Nosso peso corporal depende basicamente da quantidade de comida que ingerimos e da quantidade de energia que gastamos. Além disso, depende também das horas de sono que dormimos, da qualidade e do tipo dos alimentos que escolhemos, do estilo de vida que levamos.

Exercícios físicos regularmente associados a uma alimentação saudável são importantes para a manutenção de um peso saudável. Listamos algumas atividades físicas habituais e o gasto energético a cada 30 minutos

• Limpar a casa (122 calorias)	• Caminhada em ritmo moderado (entre 120 a 200 calorias)
• Cozinhar (80 calorias)	• Hidroginástica (entre 140 a 300 calorias)
• Lavar louça em pé (87 calorias)	• Musculação (150 calorias)
• Passar roupas (84 calorias)	• Alongamentos (140 calorias)
• Cuidar de criança (120 calorias)	• Ficar em pé numa fila (42 calorias)
• Tomar banho (87 calorias)	• Assistir TV, sentado (35 calorias)
• Regar plantas (53 calorias)	• Dormir (32 calorias)
• Ir andando para o trabalho (120 calorias)	
• Fazer compras (120 calorias)	
• Subir escadas (310 calorias)	
• Subir morro (210 calorias)	
• Dança livre, em casa (160 calorias)	

(*) Gasto médio baseado em um adulto com 70kg.