

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA VIDA SAUDÁVEL

Organização: Veronica Rangel
& Gustavo Casimiro



ALIMENTAÇÃO



NUTRIÇÃO



EXERCÍCIO



SONO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

P957

Princípios básicos da vida saudável [recurso eletrônico] /
organização Gustavo Casimiro Lopes, Patrícia Cristina
Lisboa e Veronica Rangel de Moura. — 1. ed. — Rio
de Janeiro : [s.n.], 2026.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-284-0478-0

1. Nutrição. 2. Hábitos alimentares. 3. Qualidade de
vida. 4. Saúde e bem-estar. 5. Hábitos de saúde.

I. Lopes, Gustavo Casimiro. II. Lisboa, Patrícia Cristina.
III. Moura, Veronica Rangel de.

CDD23: 613.2

I-0607261

Bibliotecária: Priscila Pena Machado – CRB-7/6971

Esse ebook ilustrativo faz parte do projeto de Doutorado da discente Veronica Rangel de Moura, intitulado “Efeito do Aconselhamento em Saúde nos Fatores de Risco Cardiometabólico”.

Autores

- Ângelo Miguel de Sousa Menezes (graduando em Educação Física-UERJ);
- Camilla Ribeiro Ramos Antunes (graduada em Licenciatura em Educação Física - UERJ, professora CAP UFRJ);
- Daniela Souza Peixoto (graduanda em Nutrição - Unigranrio Afya);
- Ellen Augusta Cavalcante Costa de Souza (graduanda em Nutrição - UERJ);
- Fabrício Pires da Silva Souza (Nutricionista Especialista em Nutrição Esportiva - Uniguaçu);
- Isabelly Victória Viana de Almeida (graduanda em Nutrição - UERJ);
- Larissa Lopes Heleno (graduanda em Nutrição - Unigranrio Afya);
- Luan Tessen Rodrigues da Silva (graduando em Educação Física - Unissuan);
- Veronica Rangel de Moura (Nutricionista - Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte - PPGCEE/UERJ - Doutorado em andamento - FISCLINEX/UERJ);
- Yasmin da Silva Albuquerque (graduanada em nutrição - Unigranrio Afya).

Organização

- Dr. Gustavo Casimiro Lopes - Prof. Associado IEFD/UERJ.
- Dra. Patrícia Cristina Lisboa - Professora Titular IBRAG/UERJ e Coordenadora Adjunta PG/FISCLINEX.
- Veronica Rangel de Moura - Nutricionista - Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte - PPGCEE/UERJ - Doutorado em andamento - Fisclinux/UERJ.

Grupo Consultivo

- Dr. Carlos Eduardo Vaz Lopes - Dr. em Ciências do Exercício e do Esporte - PPGCEE/UERJ - Prof. Educação Física - UNINASSAU.
- Dr. Gustavo Casimiro Lopes - Prof. Associado IEFD/UERJ - Coordenador LAFE/UERJ.
- Dra. Patrícia Cristina Lisboa - Professora Titular IBRAG/UERJ e Coordenadora Adjunta PG/FISCLINEX.

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - código de financiamento - 001”

Apresentação

Este Ebook foi idealizado e elaborado pelos autores mencionados, sendo um produto da Tese desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Fisiopatologia Clínica e Experimental da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. O material contruído é parte integrante de um programa de educação em saúde aplicado aos universitários da UERJ.

Este material se baseia em evidências e diretrizes vigentes no momento, principalmente, o Guia Alimentar para a População Brasileira publicado no ano de 2014, nas Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes publicada em 2019 e nas Diretrizes da Sociedade Brasileira de Hipertensão publicada em 2025.

Dessa forma, esse ebook tem como objetivo apresentar orientações e recomendações nutricionais que possam ser colocadas em prática pelos universitários, de modo a contribuir para uma alimentação saudável, para escolhas alimentares adequadas, assim como para auxiliar na melhoria da qualidade de vida.

Trata-se de um material educativo que se destina especialmente aos universitários, e, com isso, este também poderá apoiar a prática assistencial dos profissionais envolvidos.



Sumário

1. Introdução.....	9
2. Como a Nutrição pode melhorar a qualidade de vida.....	10
3. Sobrepeso x Obesidade.....	11
4. O ciclo das dietas restritivas.....	12
5. Escolha começar a semana com.....	13
6. Quatro hábitos que podem prejudicar sua vida.....	15
7. Tipos de Fome.....	16
8. Como prolongar a saciedade.....	17
9. A importância da mastigação.....	18
10. A importância de um prato colorido.....	19
11. Prato Ideal.....	21
12. Dicas para uma alimentação mais consciente.....	22
13. Processamento de alimentos.....	23
14. Nova Rotulagem.....	24
15. Tipos de açúcar.....	28
16. Açúcar realmente vicia?.....	29
17. A importância das fibras.....	30
18. Vitaminas Lipossolúveis.....	31
19. Vitaminas Hidrossolúveis.....	33
20. Três dicas para melhorar absorção de ferro no organismo.....	37
21. Cálcio x Ferro.....	38
22. Ferro x Vitamina C.....	39
23. Leite mitos e verdades.....	40
24. Intolerância a lactose.....	41
25. Intolerância ao Glúten.....	42

Sumário

26. Cinco mitos e verdades: Glúten.....	43
27. Probiótico e prebiótico.....	44
28. Cinco condutas para melhorar a saúde intestinal.....	45
29. Saúde da Mulher.....	46
30. Diabetes tipo 1 e tipo 2.....	49
31. Nutrição no controle da Diabetes.....	50
32. Consumo ideal de água.....	51
33. Escala de coloração da urina.....	52
34. Dormir mal pode engordar?.....	53
35. Como estabelecer uma boa higiene do sono.....	54
36. Como o uso excessivo de telas pode impactar na sua alimentação?.....	55
37. Como diminuir o tempo de tela.....	56
38. Atividade física x exercício físico.....	57
39. As Quatro dimensões da atividade física.....	58
40. Os Quatro tipos de exercício físico.....	59
41. Comportamento sedentário.....	68
42. Benefícios da atividade física.....	69
43. Flexibilidade e qualidade de vida.....	70
44. Hábitos posturais no trabalho.....	71
45. Ergonomia no trabalho.....	72
46. Pausa ativa.....	73
47. Troque isso por isso.....	74
48. Alimentos que vão ajudar no ganho de massa muscular...	75
49. Dicas para aumentar a quantidade de proteína na dieta.....	76
50. Como organizar sua geladeira.....	77

Sumário

51. Como higienizar os alimentos.....	78
52. Dicas para armazenar os alimentos corretamente.....	79
53. Safra dos alimentos.....	80
54. Guia de temperos e especiarias.....	93
55. Guia dos chás.....	97
56. Dica de alimentação prática para dia a dia.....	100
57. Lanches práticos para comer fora de casa.....	101
58. Dicas para idas ao restaurante.....	102
59. Seis dicas práticas e reais para curtir as festas sem sabotar sua alimentação.....	103
60. Como o consumo de álcool impacta o corpo?.....	104
61. Dicas para um fim de ano nutritivo e saboroso.....	105
62. Excessos e seus impactos na saúde.....	107
63. Receitas para se inspirar.....	108
64. Receitas de café da manhã.....	109
65. Receitas de saladas e molhos.....	115
66. Receitas de almoço/jantar.....	121
67. Receitas de lanches.....	127
68. Receitas de doces.....	133
69. Combinações doces.....	139
70. Um novo estilo de vida começa agora.....	140
71. Referências.....	141



Introdução

A importância do estilo de vida ativo, e hábitos alimentares adequados, tem sua associação com diversos benefícios à saúde, dentre eles o fator protetor para alterações cardiometabólicas. Portanto, a modificação no estilo de vida apresenta-se como um pilar para a melhoria na qualidade de vida do indivíduo, visando reduzir o sedentarismo.

Como a nutrição pode melhorar a qualidade de vida



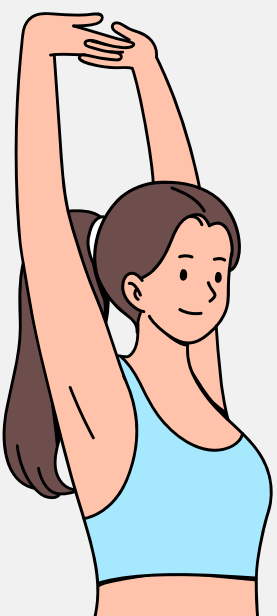
A Importância da Nutrição na Qualidade de Vida

A nutrição adequada desempenha um papel essencial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida em todas as fases da vida. Manter uma alimentação equilibrada contribui para o bom funcionamento do organismo, prevenção de doenças e mais disposição no dia a dia.

Além disso, a partir de aconselhamento com profissionais de nutrição **é possível tornar dietas difíceis mais alcançáveis por meio de um planejamento adequado**, estratégico e individualizado.

Um plano alimentar bem estruturado e bem elaborado, favorece a adesão a dietas específicas, melhora a qualidade de vida e previne deficiências nutricionais, mesmo em condições clínicas ou restritivas.

Um dos principais pilares da boa nutrição é o **equilíbrio alimentar**. Isso significa variar os alimentos, consumindo diariamente frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas magras e gorduras boas. Essa diversidade garante o fornecimento de vitaminas, minerais e fibras, essenciais para o funcionamento do corpo.



Sobrepeso

X

Obesidade



Caracterizado pelo acúmulo de gordura corporal acima do ideal para a sua altura, idade e sexo, mas ainda não a ponto de ser considerado obesidade.

É calculado principalmente pelo IMC (Índice de Massa Corporal), e está entre: IMC de 25 a 29,9 kg/m²

📌 Por que o **sobrepeso** é **preocupante**?

- Pode aumentar a pressão arterial
- Eleva o risco de resistência à insulina (pré-diabetes)
- Afeta articulações e o sono
- Pode evoluir para obesidade se não houver controle

É uma condição crônica de saúde, em que há acúmulo excessivo de gordura corporal a ponto de prejudicar o funcionamento normal do organismo.

Ela também é avaliada pelo IMC: IMC igual ou superior a 30 kg/m²

📌 Por que a **obesidade** é uma **condição de risco**?

- Aumenta o risco de diabetes tipo 2
- Está ligada à hipertensão e doenças cardiovasculares
- Favorece problemas respiratórios como a apneia do sono
- Sobrecarrega as articulações
- Eleva o risco de alguns tipos de câncer
- Impacta o bem-estar emocional, levando a quadros de ansiedade e depressão



O CICLO DAS DIETAS RESTRITIVAS



01. RESTRIÇÃO ALIMENTAR

O ciclo começa com a retirada de todos os alimentos considerados "ruins" ou "proibidos" e adoção de uma alimentação restrita.

02. FRUSTRAÇÃO E TRISTEZA

A restrição alimentar afeta principalmente o humor da pessoa. Surgem, fisicamente, os sintomas de cansaço, fraqueza e tristeza.

03. DESEJOS ALIMENTARES

O corpo responde à essa restrição aumentando os níveis de fome e desejos por alimentos prazerosos que haviam sido "proibidos".

04. PERMISSÃO E EXAGERO

Ao se permitir comer, há a sensação de perda de controle caracterizada pelo exagero alimentar ou, em alguns casos, pela compulsão alimentar.

05. CULPA E GANHO DE PESO

Surge o sentimento de culpa e fracasso, acompanhado do aspecto físico de inchaço ou ganho de peso corporal.

06. INSATISFAÇÃO CORPORAL

A insatisfação corporal ainda está presente e a pessoa recomeça o ciclo com as restrições alimentares, pois acredita que "agora vai".

Escolha começar a semana com

Planejamento

Organização

Dicas

1 Observe os sinais do seu corpo:

Identifique qual tipo de fome você está sentindo.

2 Evite comer rápido:

Lembre-se que o cérebro leva 20 min para receber informação que está de barriga cheia.

3 Saiba identificar os sinais de fome e saciedade do corpo:

Pare de comer quando se sentir 80% saciado.

4 Fracione as refeições:

Se certifique que toda refeição tenha um bom aporte proteico e de fibras. Assim, você se sentirá saciado por mais tempo.

5 Organização é a chave:

Se você não tiver nada planejado, vai estar mais suscetível à comer alimentos calóricos e rápidos.

6 Não se puna caso tenha algum episódio de exagero alimentar:

Isso faz parte do processo. O importante é reconhecer esses momentos e conseguir voltar à sua programação normal.

4 Hábitos que podem prejudicar sua vida



BELISCAR O TEMPO TODO

Comer pequenas quantidades de comida várias vezes ao dia contribui para o consumo excessivo de calorias e alimentos de baixa qualidade nutricional.

Exemplo: dificuldade de percepção real de fome e saciedade, impactando negativamente o seu metabolismo



SABER DIZER “NÃO”

Dizer "sim" para tudo o que oferecem dificulta o controle alimentar e pode estimular o consumo de alimentos que não contribuem para seus objetivos de saúde.

Exemplo: festas, reuniões ou momentos de ansiedade



COMPARAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO

Comparar o que você come com dietas da moda ou com o que outras pessoas estão fazendo pode gerar frustração e levar a escolhas alimentares inadequadas.

Exemplo: ver uma influencer tendo uma alimentação e querer seguir sem recomendação ou prescrição alguma

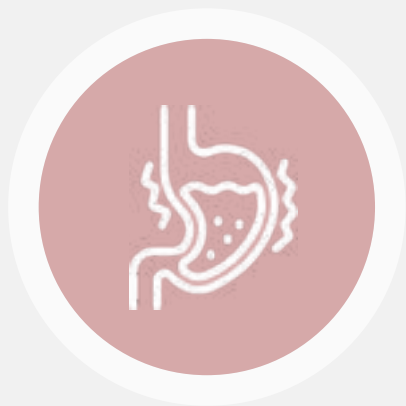


JEJUM POR MUITAS HORAS

Passar muitas horas sem se alimentar pode causar queda de energia, irritabilidade, perda de massa muscular e prejudicar o metabolismo.

Exemplo: tentar ficar sem comer o dia inteiro para "compensar" uma refeição feita no fim de semana

Tipos de fome



1

FOME FÍSICA

Acontece quando seu próprio corpo dá sinais de que você precisa se alimentar.

Por exemplo: barriga roncando, sensação de vazio no estômago, fraqueza.



2

FOME EMOCIONAL

Acontece quando você busca a comida como uma forma de conforto.

Por exemplo: comer por estar ansioso(a), comer por estar triste, comer para procrastinar uma tarefa.



3

FOME ESPECÍFICA

Acontece quando você quer comer algo por puro prazer e satisfação.

Por exemplo: ao ver um vídeo ou foto de determinado alimento, ao ouvir alguém elogiar uma comida.



4

FOME PRÁTICA/SOCIAL

Acontece quando não há fome física, mas a comida faz parte do momento.

Por exemplo: aniversários, churrascos, encontros, horário de almoço no trabalho.

Como prolongar a saciedade



Manter-se satisfeito por mais tempo pode ajudar a controlar o apetite e melhorar os hábitos alimentares o que é essencial para manter a energia ao longo do dia, principalmente com a rotina intensa da faculdade e do trabalho. Confira algumas dicas práticas e baseadas em estudos científicos:



1 Consuma mais fibras

As fibras são superimportantes para prolongar a **saciedade**. Alimentos como frutas, vegetais, legumes e cereais integrais ajudam a manter o estômago cheio por mais tempo, pois retardam a digestão. Além disso, elas estimulam a liberação de hormônios que controlam o apetite.

2 Priorize proteínas magras

Alimentos como ovos, frango, peixe, iogurtes e leguminosas (feijão, lentilha) são ricos em proteínas e ajudam a aumentar a sensação de saciedade. Esses alimentos fazem com que você se sinta mais cheio por mais tempo, evitando a fome constante.

3 Coma devagar e com atenção

Coma devagar e preste atenção ao que você come. Mastigar bem e comer devagar ajuda seu cérebro a identificar quando você já está satisfeito. Isso pode evitar que você coma mais do que o necessário, especialmente durante as refeições rápidas entre as aulas ou no trabalho.

4 Evite alimentos ultraprocessados

Alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras ruins, podem até dar uma sensação de saciedade rápida, mas logo você vai sentir fome novamente. O ideal é apostar em alimentos mais naturais, com mais nutrientes e menos aditivos artificiais.

A importância da mastigação

A mastigação desempenha um papel crucial no processo digestivo, iniciando a degradação mecânica dos alimentos para facilitar a digestão e absorção de nutrientes.



Uma mastigação adequada é essencial para evitar desconfortos como gases, azia e má absorção de nutrientes, prevenindo problemas digestivos como indigestão e azia.

Para uma mastigação eficiente:

1

controlar a velocidade de alimentação.

3

descansar os talheres no prato.

2

mastigar 15 vezes a cada garfada.

4

esperar 15 segundos entre cada porção de alimento e repita.

18

A importância de um prato colorido

Variedade de cores = maior diversidade nutricional (vitaminas, minerais e compostos bioativos).



Cada cor representa nutrientes específicos:

- **Vermelhos** (tomate, pimentão, morango): licopeno e antocianinas – antioxidantes e proteção cardiovascular.



- **Verdes** (couve, brócolis, espinafre): ácido fólico, ferro e clorofila – formação do sangue e desintoxicação.

- **Laranjas e amarelos** (cenoura, abóbora, manga): betacaroteno – saúde da visão, pele e imunidade



- **Roxos e azuis** (uva, repolho roxo, jabuticaba): antocianinas – ação anti-inflamatória e proteção neural.

- **Brancos e marrons** (alho, cebola, cogumelos): alicina – ação antimicrobiana e proteção cardiovascular.





Benefícios de pratos coloridos

- Maior ingestão de fibras, antioxidantes e nutrientes essenciais.
- Prevenção de doenças crônicas
- Estímulo ao apetite e melhor aceitação alimentar, especialmente em crianças e idosos.



Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) recomenda

- Preferência por alimentos in natura ou minimamente processados.
- Variedade de cores e preparo caseiro.



Dica prática

- Incluir pelo menos 3 cores diferentes em cada refeição.



PRATO

ideal



Dicas para uma alimentação mais consciente:

Faça refeições longe das telas



Coma com atenção plena na comida

Observe os sinais de fome e saciedade

Evite associar comida a recompensa



Processamento de Alimentos

**Alimentos in natura
ou minimamente
processados**



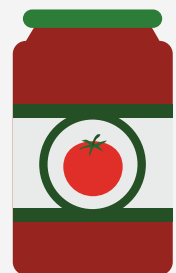
Tomate

**Alimentos
processados**



molho de tomate com
apenas sal

**Alimentos
ultraprocessados**



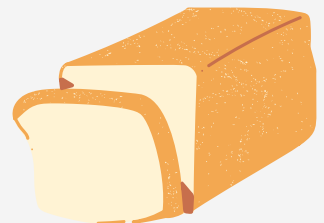
molho de tomate com
diversos aditivos



Trigo



Pão com ingredientes
naturais



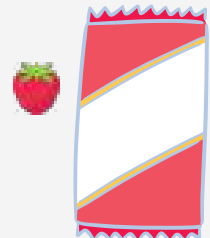
Pão com conservantes
e aditivos



Morango



Geleia de morango com
adição de açúcar



Suco de morango
em pó

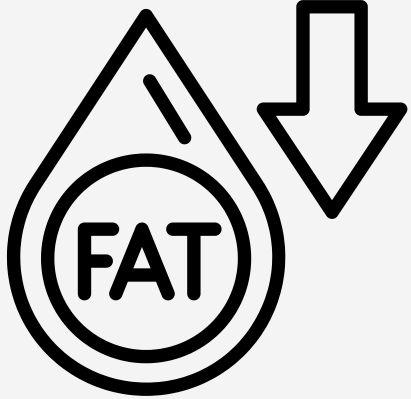
NOVA ROTULAGEM

Conheça a lupa:



Foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio.

O símbolo é aplicado na face frontal da embalagem, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar.



O QUE SÃO GORDURAS SATURADAS?

É um tipo de gordura encontrada, principalmente, em produtos de origem animal como carnes, queijos, manteigas ou em produtos de origem vegetal como óleo de coco e óleo de palma



Bacon



Queijo

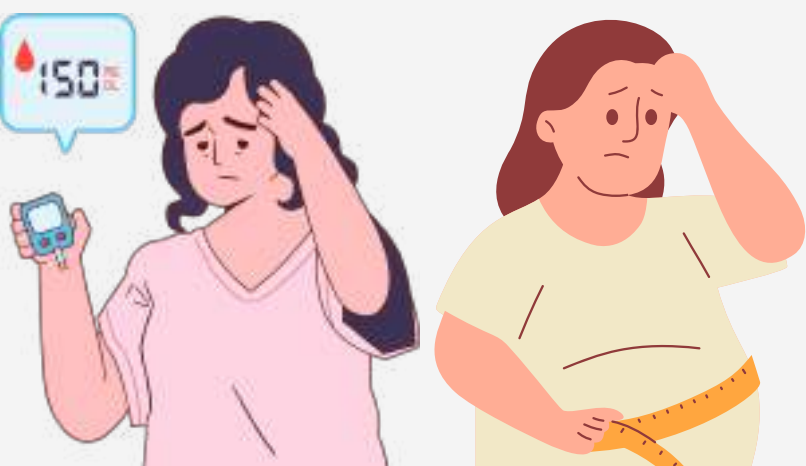


Manteiga

O alto consumo dessa gordura pode promover o aumento dos níveis de LDL, o famoso colesterol "ruim".



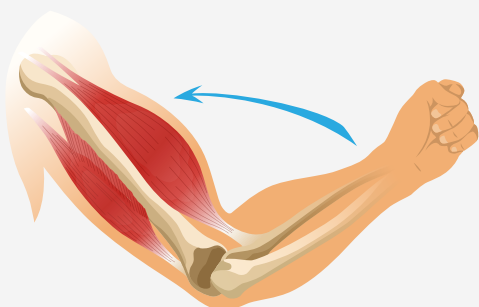
Seu alto consumo promove aparecimento de doenças, como: obesidade, diabetes, infarto, derrame, aterosclerose e pressão alta.





O QUE É O SÓDIO?

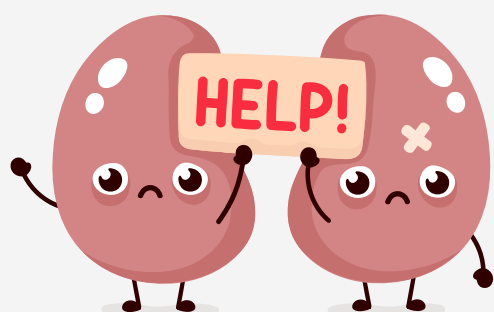
O sódio é um **NUTRIENTE** essencial ao organismo, que corresponde a 40% da composição do sal de cozinha. Ele regula o volume sanguíneo, tem papel importante nos impulsos nervosos e auxilia na contração muscular.



A Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão diária de menos de 2 miligramas de sódio, o que pode ser encontrado em 5 gramas de sal.

Por ser um elemento vital, a falta de sódio traz complicações como a má absorção intestinal e diarreia, por exemplo. Como consequência disso, é possível o indivíduo se sentir fraco, apático e até mesmo ter taquicardia.

No entanto, o excesso de sódio também gera complicações. Um dos principais órgãos afetados são os **rins**.



Isso porque o sistema renal não está adaptado para excretar grande quantidade de minerais e, com isso, podem ocorrer **graves inflamações**. Também podem surgir **doenças cardiovasculares** e desencadear um acidente vascular cerebral, além de desenvolver hipertensão arterial sistêmica (HAS).



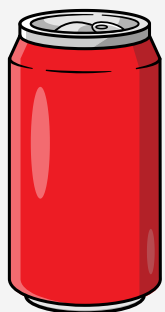
O QUE SÃO AÇUCARES ADICIONADOS?

O açúcar adicionado, encontrado em alimentos ultraprocessados, é uma mistura de açúcares simples, como glicose, frutose ou sacarose.



É acrescentado aos alimentos para melhorar o sabor, a textura, o prazo de validade e outras propriedades do produto.

Onde Aparece Com Frequência?



O alto consumo desses alimentos aumenta o risco de obesidade, que é um fator de risco para vários tipos de câncer e doenças, como diabetes tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares

TIPOS DE AÇÚCAR

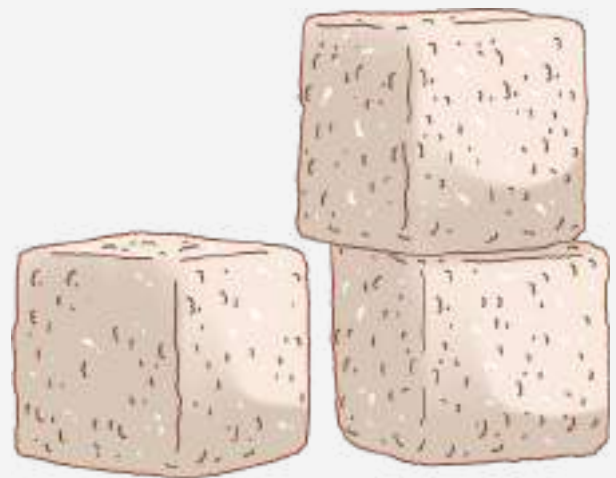
Refinado

Passa por refinamento, recebe aditivo químico e perde algumas vitaminas e sais minerais



Demerara

Passa por refinamento leve e não recebe aditivos químicos



Mascavo

Não passa por refinamento, é extraído após o cozimento da cana e tem vitaminas e minerais preservados

Ambos possuem índice glicêmico alto e por volta de 380 kcal em 100g.

Açúcar

Realmente **vicia**?

Não, o açúcar não causa vício da mesma forma que drogas como álcool ou nicotina. O vício verdadeiro envolve mudanças sérias no cérebro e no comportamento, levando a pessoa a correr riscos para si mesma e para os outros, além de uma busca constante pela substância e incapacidade de viver normalmente sem ela.

O açúcar sozinho, na forma pura, não causa essa reação no corpo. O que acontece é que a combinação de açúcar com gordura em alimentos processados pode torná-los muito saborosos, o que leva ao consumo excessivo. O sódio (sal) também pode aumentar o sabor dos alimentos, mas não dizemos que as pessoas são viciadas em sal.

É importante diferenciar a dificuldade em reduzir o consumo de açúcar do vício propriamente dito. Sentir vontade de comer um doce não significa que você é viciado em açúcar.



A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

Fibras solúveis

São as fibras que se dissolvem na água e ficam mais tempo no estômago e no intestino delgado, aumentando a sensação de saciedade.

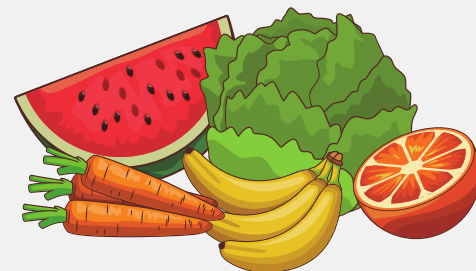
Exemplos: aveia, chia, linhaça, soja, maçã, limão, banana, laranja, morango, ervilha, lentilha, feijão, batata doce, grão de bico.



Fibras insolúveis

Responsáveis pelo funcionamento intestinal, não são diluídas na água e aumentam o volume das fezes.

Exemplos: vegetais, verduras folhosas, espinafre, couve, casca das frutas.



Efeito das fibras no organismo:



Redução dos níveis de colesterol total e LDL: relacionado ao aumento da secreção de ácidos biliares;



Atenuação da glicemia e insulinemia pós-prandial: regulam o tempo de esvaziamento gástrico e da absorção de nutrientes;



Melhora do ambiente/funcionamento intestinal: graças à ação prebiótica, à produção de ácidos graxos de cadeia curta e ao aumento da velocidade do trânsito intestinal;

Vitaminas Lipossolúveis

As vitaminas lipossolúveis são micronutrientes essenciais que se dissolvem em gordura. Elas desempenham papéis vitais no organismo, sendo indispensáveis para a visão, imunidade, coagulação sanguínea, saúde óssea e função antioxidante.

LOCAIS DE ARMAZENAMENTO



Fígado



Tecido Adiposo

VITAMINA A: Essencial para a visão (especialmente noturna), manutenção da pele e mucosas, sistema imune e crescimento celular. **Deficiência:** Pode causar cegueira noturna, xerofthalmia e maior suscetibilidade a infecções.



VITAMINA D: Regula o metabolismo do cálcio e fósforo, promovendo a saúde óssea e muscular. **Deficiência:** Raquitismo (em crianças), osteomalácia e osteoporose (em adultos).

VITAMINA E: Antioxidante potente, protege as células contra danos oxidativos, contribui para a saúde cardiovascular e imunológica. **Deficiência:** Rara, mas pode causar alterações neurológicas e fraqueza muscular.

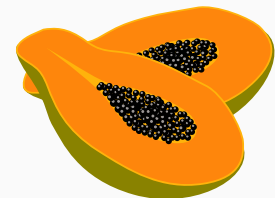


VITAMINA K: Fundamental para a coagulação sanguínea e metabolismo ósseo. **Deficiência:** Hemorragias e distúrbios na coagulação.

Fontes de Vitaminas Lipossolúveis



VITAMINA A : Fígado (bovino, de frango), Ovos, Leite integral e derivados, Vegetais de cor laranja ou verde-escura (cenoura, abóbora, espinafre, couve), Frutas amarelo-alaranjadas (manga, mamão)



VITAMINA D : Óleo de fígado de peixe (ex: óleo de fígado de bacalhau), Peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum), Gema de ovo, Exposição ao sol (síntese na pele).

VITAMINA E : Óleos vegetais (girassol, soja, milho) , Sementes e oleaginosas (amêndoas, nozes, castanha-do-pará), Abacate.

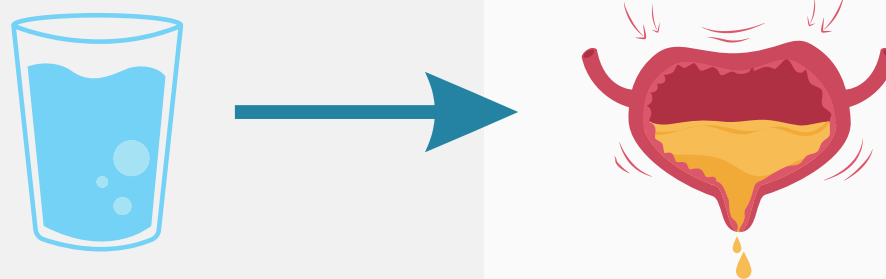


VITAMINA K : Vegetais de folhas verdes (couve, brócolis, espinafre, alface), Fígado, Ovos, Óleos vegetais.

Vitaminas hidrossolúveis

As vitaminas hidrossolúveis (como a C e as do complexo B) são solúveis em água e eliminadas pela urina. São indispensáveis para o metabolismo energético, funcionamento do sistema nervoso, produção de células sanguíneas, saúde da pele e ação antioxidante. Como não são armazenadas em grandes quantidades no corpo, é necessário seu consumo regular por meio da alimentação.

MODO DE ELIMINAÇÃO



As vitaminas do complexo B são essenciais para diversas funções do corpo:

A B1 (tiamina): ajuda a transformar carboidratos em energia e mantém nervos e músculos saudáveis; **sua falta pode causar fraqueza e confusão mental.**

A B2 (riboflavina): participa da produção de energia e protege a pele, olhos e boca, e **sua deficiência pode causar rachaduras nos lábios e sensibilidade à luz.**

A B3 (niacina): mantém a pele, o sistema nervoso e digestivo funcionando bem; **sua ausência pode causar pelagra, com sintomas como diarreia e confusão.**

A B5 (ácido pantotênico): atua no metabolismo de gorduras, proteínas e açúcares, e **sua falta pode provocar cansaço e formigamento.**

Vitaminas hidrossolúveis

A B6 (piridoxina): é importante para o cérebro, o sangue e o metabolismo das proteínas; **sem ela, podem surgir anemia, irritabilidade e lesões na boca.**

A B7 (biotina): contribui para a saúde da pele, cabelos e unhas; **sua deficiência, embora rara, pode causar queda de cabelo e cansaço.**

A B9 (ácido fólico): é fundamental na formação das células do sangue e no desenvolvimento do feto, e **sua carência pode causar anemia e má-formações na gravidez.**

A B12 (cobalamina): participa da produção de células do sangue, da proteção dos nervos e do DNA; **sua deficiência pode levar an anemia, formigamento e até perda de memória.**



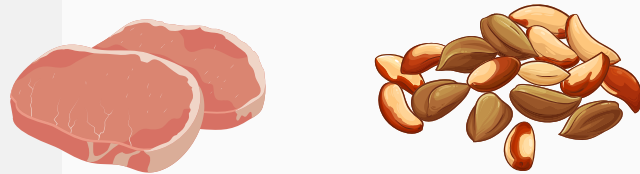
A vitamina C (ácido ascórbico): é um importante antioxidante que ajuda na defesa do organismo, fortalece o sistema imunológico, melhora a absorção do ferro e participa da formação do colágeno, essencial para a pele, ossos e vasos sanguíneos. **Sua deficiência pode causar escorbuto, uma condição caracterizada por sangramento nas gengivas, dor nas articulações, fraqueza, manchas na pele e dificuldade na cicatrização de feridas.**



Fontes de Vitaminas hidrossolúveis

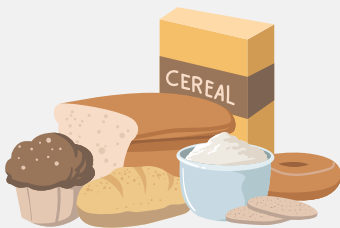
Fontes alimentares das vitaminas do complexo B:

Vitamina B1 (Tiamina): Carnes magras (especialmente suína), cereais integrais, feijão, sementes e castanhas.



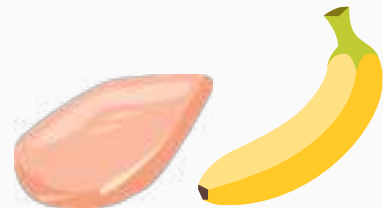
Vitamina B2 (Riboflavina): Leite e derivados, ovos, fígado, vegetais verde-escuros e cereais enriquecidos.

Vitamina B3 (Niacina): Carnes (especialmente aves), peixes, amendoim, cereais integrais e leguminosas.



Vitamina B5 (Ácido pantotênico): Carne, ovos, cogumelos, abacate, brócolis e cereais integrais (presente em quase todos os alimentos, em pequenas quantidades).

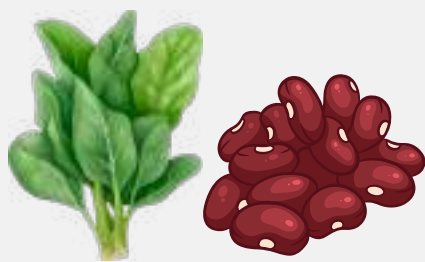
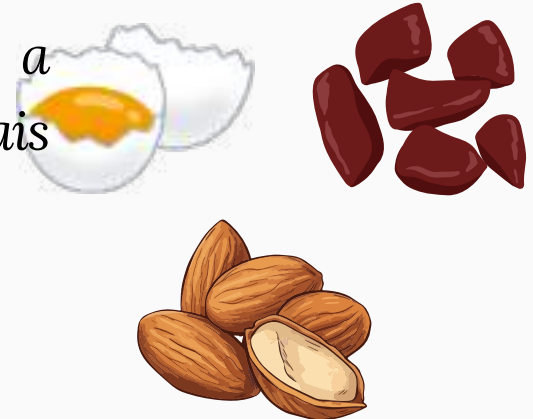
Vitamina B6 (Piridoxina): Frango, banana, batata, peixes, cereais integrais e oleaginosas (como castanha-do-pará).



Fontes de Vitaminas hidrossolúveis

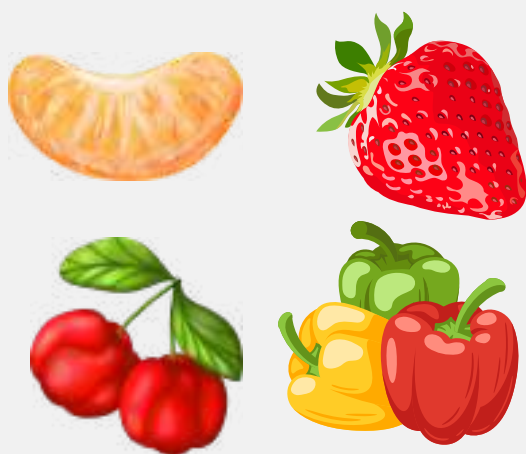
Fontes alimentares das vitaminas do complexo B:

Vitamina B7 (Biotina): Ovos (especialmente a gema), fígado, nozes, sementes, peixes e vegetais como couve-flor.



Vitamina B9 (Ácido fólico): Vegetais verde-escuros (espinafre, couve), feijão, lentilha, fígado, abacate e cereais enriquecidos.

Vitamina B12 (Cobalamina): Exclusiva de alimentos de origem animal: carne, peixe, leite, ovos, fígado e frutos do mar. (Importante para vegetarianos e veganos monitorarem a ingestão.)



Fontes alimentares da vitamina C (Ácido ascórbico):

Frutas cítricas (laranja, limão, acerola, kiwi), morango, goiaba, mamão. Vegetais crus como pimentão, brócolis, couve, espinafre e tomate.

3 dicas para melhorar absorção de ferro no organismo

- 1 Deixe as leguminosas de molho!
- 2 Procure evitar o consumo de leite e derivados durante as refeições.
- 3 Combine frutas cítricas com alimentos ricos em ferro.

O feijão por exemplo, assim como outras leguminosas, contêm fitatos e taninos, compostos que atrapalham a absorção do ferro pelo organismo. Deixar de molho reduz a quantidade dessas substâncias nos alimentos.

Alimentos ricos em cálcio, como leite, queijos e iogurtes, também prejudicam a absorção do ferro, pois os minerais acabam "brigando" para serem absorvidos.

A vitamina C facilita a absorção de ferro. Portanto, combine em suas refeições alimentos ricos em ferro como frutas cítricas (limão, laranja, e tangerina). Você pode usar essas frutas para temperar ou dar um sabor especial à salada, ou comê-las como sobremesa.

Cálcio **VS** Ferro

Conflito na absorção



Você sabia que o cálcio pode interferir na absorção do ferro no organismo?



O que acontece?



O cálcio compete com o ferro pela absorção no intestino, reduzindo a biodisponibilidade do ferro não-heme (presente em vegetais e alimentos fortificados).

× Evite combinações que prejudicam a absorção:



⊘ Leite, queijos ou iogurtes que possuem **cálcio** junto com refeições ricas em **ferro** (como carnes, feijão e vegetais verde-escuros).

⊘ Suplementação de ferro e cálcio no mesmo horário.

✓ Dicas para melhor aproveitamento:



- ◆ Consuma ferro junto com **vitamina C** (ex.: laranja, acerola) para aumentar a absorção.
- ◆ Separe os horários de ingestão de cálcio e ferro em pelo menos **2 horas**.
- ◆ Prefira fontes de **ferro heme** (carnes) para uma absorção mais eficiente.

Ferro

VS

Vitamina C



Você sabia que a **Vitamina C** pode **aumentar a absorção do ferro não-heme** (presente em vegetais e alimentos fortificados)?



Como funciona?

A vitamina C reduz o ferro férrico (Fe^{3+}) para sua forma ferrosa (Fe^{2+}), que é **mais facilmente absorvida** pelo intestino.

Dicas para potencializar a absorção:



- ◆ Combine alimentos ricos em **ferro vegetal** (feijão, espinafre, lentilha) com fontes de **vitamina C** (laranja, acerola, morango, limão).
- ◆ **Evite café, chá e laticínios** nas refeições ricas em **ferro**, pois podem atrapalhar a absorção.
- ◆ Se estiver **suplementando ferro**, tome-o com um **copo de suco de laranja** para melhor aproveitamento!

Leite *Mitos e Verdades*



Você sabe o que é fato e o que é fake?

■ “Leite faz mal para adultos” – MITO

O leite pode continuar fazendo parte da alimentação de adultos saudáveis, desde que não haja intolerância à lactose ou alergia às proteínas do leite. Ele é fonte importante de cálcio, proteína, vitaminas B2 e B12.

■ “Leite causa inflamação” – MITO

Estudos mostram que, para a maioria das pessoas, o leite não é prejudicial. Pelo contrário, laticínios podem ter efeitos neutros ou até anti-inflamatórios, especialmente os fermentados como iogurte e kefir.

■ “Leite vegetal é igual ao leite de vaca” – MITO

Leites vegetais (como o de amêndoas ou aveia) podem ser boas alternativas, mas não têm o mesmo perfil nutricional. Muitos têm menos proteína e cálcio. Por isso, atenção ao rótulo e à fortificação com nutrientes.

■ “Leite ajuda na saúde dos ossos” – VERDADE

Por ser fonte de cálcio e vitamina D (quando fortificado), o leite contribui para a manutenção da densidade óssea e prevenção da osteoporose.

■ “Leite engorda” – DEPENDE

O leite, como qualquer alimento, pode ser incluído em uma alimentação equilibrada. As versões desnatadas e sem adição de açúcar são boas opções para quem busca controlar calorias.

Intolerância a lactose



É definido como a incapacidade de digerir a lactose (açúcar do leite). O problema é resultado da deficiência ou ausência de uma enzima intestinal chamada lactase. Há 3 níveis de intolerância: **Leve, Moderado e Grave.**

1º passo – O que fazer para controlar ?

Para o controle, deve-se reduzir o consumo de alimentos e derivados que possuem lactose. Avaliando o grau de intolerância, pode-se ainda consumir aqueles com o selo **“SEM LACTOSE”** ou associar ao uso da enzima lactase que encontramos em farmácias.



PRINCIPAIS CAUSAS

Entre as causas estão: hereditariedade, uso de antibióticos, deficiência congênita e sequela de alguma doença intestinal, ou seja, **pode ocorrer desde a infância até a fase adulta.**



PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Diarreia
- Gases
- Náuseas
- Dores Abdominais
- Vômitos



Intolerância ao glúten

É definida como a reação adversa ao **consumo de glúten**, uma proteína encontrada no trigo, centeio, cevada e seus derivados. Diferente da doença celíaca, a intolerância ao glúten (ou sensibilidade não celíaca) não causa dano autoimune ao intestino, mas **pode gerar sintomas desconfortáveis**.



1º passo - O que fazer para controlar ?

O controle da intolerância é feito por meio da retirada ou redução do consumo de alimentos com glúten. Hoje em dia, há diversas opções com o **selo “SEM GLÚTEN”** disponíveis no mercado.

É importante sempre ler os rótulos e buscar orientação profissional para evitar deficiências nutricionais.

Alimentos com Glúten

- Pães e bolos tradicionais
- Massas com trigo
- Cervejas comuns
- Biscoitos industrializados



PRINCIPAIS CAUSAS

A intolerância ao glúten pode surgir por fatores genéticos, alterações intestinais ou hipersensibilidade adquirida. Embora não seja uma alergia ou doença celíaca, a intolerância pode afetar a qualidade de vida e deve ser acompanhada por profissionais da saúde.

Pode aparecer em qualquer idade.



5 Mitos e verdades: Glúten



1

MITO: Glúten engorda.

VERDADE: O glúten é uma proteína e não causa ganho de peso por si só. O problema está nos alimentos ricos em açúcar e gordura que também contêm glúten, como bolos e massas ultraprocessadas

2

MITO: Todo mundo deveria cortar o glúten.

VERDADE: Apenas pessoas com doença celíaca, alergia ao trigo ou sensibilidade ao glúten não celíaca devem evitar o glúten. Para os demais, não há necessidade de restrição.

3

MITO: Glúten é inflamatório para qualquer um.

VERDADE: Para a maioria da população, o glúten não causa inflamação. A inflamação ocorre apenas em indivíduos com alguma condição específica relacionada ao glúten.

4

MITO: Alimentos sem glúten são mais saudáveis

VERDADE: Nem sempre. Muitos produtos sem glúten são ultraprocessados e podem conter mais gordura e açúcar do que os equivalentes com glúten.

5

MITO: Tirar o glúten da dieta ajuda a desinchar.

VERDADE: A sensação de “desinchar” pode acontecer em algumas pessoas sensíveis, mas não significa que o glúten seja o vilão. Outros fatores, como fibras, lactose e hábitos alimentares, também influenciam.



Probióticos

X

Prebióticos



- São microorganismos vivos.
- Melhoram a digestão da lactose, por estímulo de enzimas.
- Tratam e previnem episódios de desconforto intestinal, principalmente quando há uso de antibióticos.
- Encontram-se em muitos alimentos fermentados e suplementos.
- Regeneram a flora intestinal.

- É o ingrediente não digerível dos alimentos, como as fibras.
- É o combustível que alimenta as bactérias boas da nossa flora intestinal.
- Melhoram o trânsito intestinal e a prisão de ventre.
- Melhora a absorção de minerais como cálcio e ferro.
- Otimizam a ação dos probiótico.



5 CONDUTAS PARA MELHORAR A saúde intestinal

fibras

As fibras estimulam a fermentação e produção de metabólitos que melhoram a saúde intestinal. Ajudam na regulação da flora, tanto na constipação, quanto no intestino solto.



mastigação

A mastigação é importante para que os alimentos sejam muito bem quebrados e digeridos pelo trato gastrointestinal. Caso isso não corra, pode aumentar a quantidade de gases e distensão abdominal.



exercícios

O movimento é essencial para aumentar o peristaltismo do intestino.



controle do estresse

O estresse crônico, ou seja, aquele que persiste, aumenta a permeabilidade intestinal. Por isso, combatê-lo com práticas relaxantes é muito importante.



proteínas

Apesar de necessárias, é preciso se atentar a quantidade, uma vez que seu excesso pode provocar aumento de produção de metabólitos maléficos.





Saúde da mulher

O simples fato de ser mulher requer cuidados especiais na saúde. Principalmente na alimentação e nutrição, que pode prevenir doenças mais suscetíveis em mulheres e também melhorar a qualidade de vida e bem estar.

Osteoporose

Mulheres são um grupo de risco para osteoporose. Durante a menopausa, o nível de estrogênio, um hormônio sexual que protege os ossos, cai. Diante dessa tendência natural, o ideal é fazer um acompanhamento preventivo e aliar com uma boa alimentação rica em cálcio

Candidíase

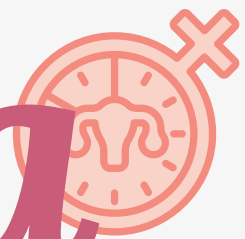
O principal alimento na lista dos prediletos dos fungos é o açúcar. Além de nutrir a Cândida, o açúcar modifica o PH intestinal, deixando o ambiente alcalino, o que favorece a proliferação dos fungos. É necessária uma dieta balanceada para tratamento e prevenção.

Síndrome dos Ovários Policísticos

Os sintomas da SOP estão diretamente relacionados ao perfil lipídico e a resistência à insulina. Por isso, deve-se evitar alimentos muito calóricos, de alto índice glicêmico e ricos em gorduras. Uma dieta balanceada pode auxiliar no controle de andrógenos e reduzir os sintomas da síndrome do ovário policístico.

Desmistificando a

Menopausa



A menopausa é um processo natural da vida da mulher, **não uma doença**. Ela marca o fim do período fértil e geralmente acontece entre os 45 e 55 anos. **O que muda é a produção de hormônios, como o estrogênio e a progesterona**, que diminuem e podem causar sintomas. Mas esses efeitos podem ser aliviados com informação, alimentação equilibrada, apoio emocional e, quando necessário, acompanhamento médico.

Como lidar melhor com essa fase?

Alimente-se bem: frutas, verduras, grãos integrais e alimentos ricos em cálcio ajudam muito.

Mexa-se: caminhadas, dança ou exercícios de força mantêm o corpo ativo e o humor mais equilibrado.

Durma bem: o sono pode piorar na menopausa, então criar uma rotina noturna é essencial.

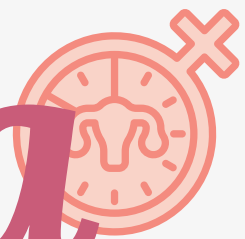
Converse com seu médico: existem tratamentos como a terapia hormonal, fitoterápicos e práticas integrativas que podem ajudar – mas devem ser individualizados.

Cuide da saúde mental: buscar apoio psicológico ou grupos de apoio pode ser transformador.

Desmistificando a



Menopausa



Mitos comuns sobre a menopausa e o que é verdade:

Menopausa engorda.

Mito. O metabolismo realmente pode ficar mais lento, mas o ganho de peso está mais relacionado a hábitos alimentares e sedentarismo. Alimentação equilibrada e atividade física ajudam muito.

Todos os sintomas são insuportáveis.

Mito. Cada mulher vive essa fase de forma diferente. Algumas quase não sentem sintomas. Para outras, ondas de calor, alterações no sono e no humor podem surgir, mas existem formas naturais e medicamentosas de lidar com isso.

Depois da menopausa, a vida sexual acaba.

Mito. Pode haver secura vaginal ou queda da libido, mas isso pode ser tratado com orientação médica. Muitas mulheres têm uma vida sexual ativa e satisfatória após a menopausa.

Menopausa é o fim da feminilidade.

Mito. A feminilidade não está ligada à fertilidade. Essa fase pode ser uma nova etapa de autoconhecimento, liberdade e autoestima para muitas mulheres.

DIABETES

TIPO 1 E TIPO 2

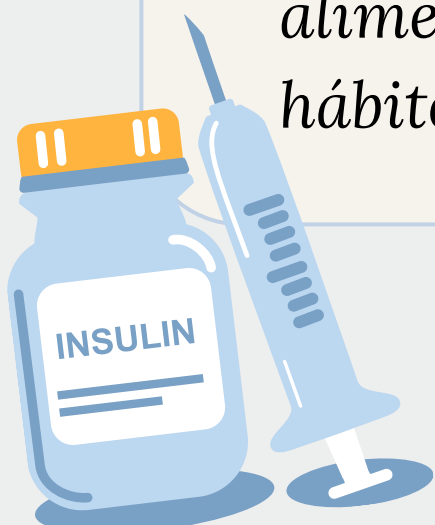


Diabetes tipo 1

- Pouca ou nenhuma insulina é liberada para o organismo.
- Ocorre em crianças e jovens mesmo sem excesso de peso.
- É o tipo autoimune ou idiopático.
- Requer uso contínuo de insulina.
- Não está relacionado a alimentação nem hábitos da pessoa.

Diabetes tipo 2

- Se dá por maus hábitos alimentares, sedentarismo e obesidade.
- O corpo cria resistência a insulina ou produz insulina de forma insuficiente.
- Pode ser controlada com medicamentos e deve ser monitorada.
- Ocorre em adultos e idosos.



NUTRIÇÃO NO CONTROLE DA DIABETE



Prefira comidas integrais e saladas, fibras ajudam a controlar glicemia



Evite alimentos ultraprocessados no seu dia a dia



Evite longos períodos de jejum e fracione as refeições



Evite sucos da fruta e prefira comer as frutas em si



Prefira alimentos com baixo índice glicêmico, como o morango



Evite combinar fontes de carboidrato no mesmo prato

Consumo ideal de água

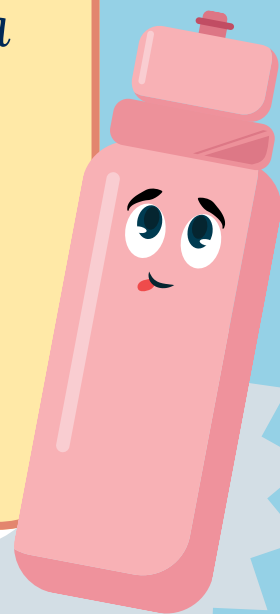


A quantidade diária de água varia de pessoa para pessoa. O cálculo deve ser feito 35 ml multiplicado pelo seu peso.

Exemplo: se você tem 50 kg, você multiplica 35 por 50, que resulta em 1750 ml, que dá em média 8 a 9 copos.

DICAS PRÁTICAS

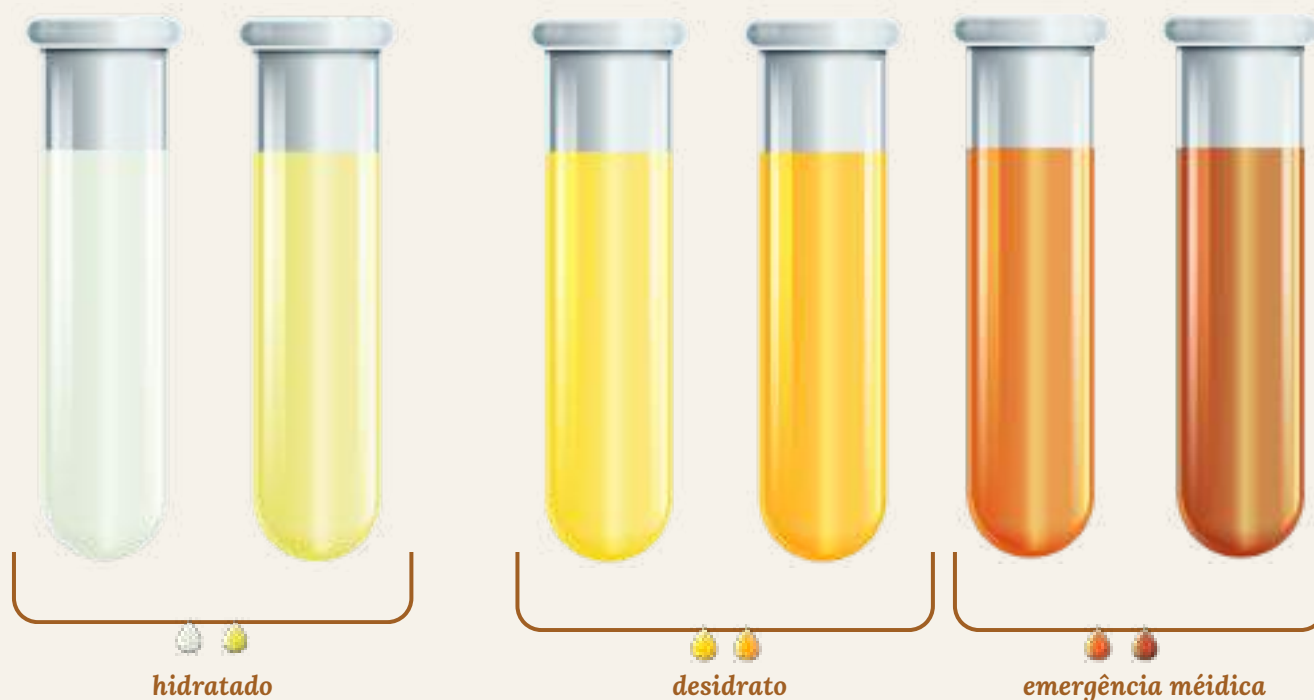
- Seja melhor amigo de uma garrafa. Leve-a para onde for.
- Estipule horários para beber um copo de água.
- Existem aplicativos que permitem ativar lembretes.



Escala de Coloração URINA

Qual é a coloração da sua urina?

A coloração da urina diz muito sobre o estado de hidratação do corpo. Caso haja alguma alteração, há necessidade de aumento da ingestão de água. Lembre-se que uma boa hidratação é necessária para um bom funcionamento do organismo como um todo e, principalmente, para a saúde dos rins.



Dormir mal

Pode Engordar?



Depende! Existem fatores que podem influenciar nesse contexto, tais como:

Desequilíbrio Hormonal - dormir mal afeta a produção de hormônios essenciais para a regulação do apetite. Quando não dormimos o suficiente, alguns hormônios podem ser afetados, resultando em um apetite maior e, muitas vezes, em escolhas alimentares pouco saudáveis.

Diminuição da Prática de Exercícios - quem não dorme bem tende a se sentir mais cansado durante o dia, a falta de energia e motivação para se exercitar pode comprometer os esforços de emagrecimento e levar ao ganho de peso. Além disso, a atividade física regular é fundamental para melhorar a qualidade do sono.

Aumento do Estresse e da Ansiedade - quando estamos estressados, nosso corpo libera um hormônio que pode contribuir para o ganho de peso, especialmente na região abdominal. Além disso, o estresse pode aumentar a busca por alimentos altamente calóricos e açucarados.

Metabolismo Lento - quando não dormimos o suficiente, a taxa metabólica pode diminuir, dificultando a queima de calorias. Um metabolismo lento significa que você pode estar consumindo calorias e não queimando o suficiente, o que resulta em ganho de peso ao longo do tempo.

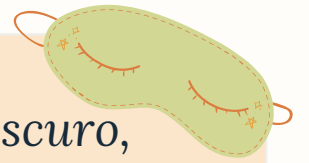
Priorizar um **sono de qualidade** pode não apenas melhorar a sua **saúde mental**, mas também ajudar a **regular o peso**.

Como estabelecer uma boa higiene do sono?

Deite e acorde sempre no mesmo horário para regular seu ciclo homeostático.



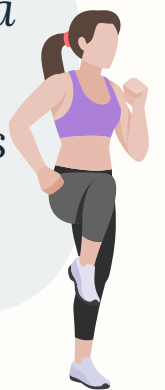
Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável. Um ambiente acolhedor facilita o adormecer.



Evite eletrônicos antes de dormir, a luz azul atrasa a produção de melatonina.



Faça exercícios regularmente, essa prática ajuda a equilibrar o ciclo circadiano e os hormônios ligados ao sono.



Opte por refeições leves à noite e evite cafeína e outros estimulantes antes de dormir.



Inclua momentos de leitura, meditação ou respiração profunda antes de deitar para acalmar o corpo e a mente.



O **sono** é tão essencial quanto a **alimentação** e o **exercício**. Cuidar da qualidade do sono é cuidar da saúde física, mental e emocional.

Como o uso excessivo de telas pode impactar na sua Alimentação?

Assistir TV, usar celular ou jogar durante as refeições pode levar à alimentação distraída, reduzindo a percepção de saciedade e promovendo o consumo excessivo de calorias.



Propagandas de alimentos nas telas, especialmente em redes sociais e na TV, incentivam escolhas alimentares pouco saudáveis. Crianças e adolescentes são os mais vulneráveis a esses estímulos.

Mais tempo em frente às telas está relacionado ao menor consumo de frutas e vegetais e maior ingestão de lanches industrializados. A comida se torna recompensa.



COMO DIMINUIR o tempo de tela?



1

MONITORE SEU USO

Use apps como Digital Wellbeing (Android) ou Tempo de Uso (iOS) para acompanhar quanto tempo passa nas telas. Defina limites de tempo.

2

DEFINA HORÁRIOS

Crie uma rotina: redes sociais só depois do café e fora do horário de trabalho. Use alarmes para lembrar de parar!

3

AMBIENTES SEM TELAS

Nada de celular na mesa ou no quarto! Deixe o aparelho fora do alcance na hora de dormir ou estudar.

4

TROQUE A TELA POR ALGO OFF-LINE

Leia, caminhe, pinte, jogue, converse ao vivo! Encontre prazer fora do digital.

5

FAÇA UM DETOX DIGITAL

Escolha 1 dia da semana para ficar quase (ou totalmente) sem telas. Aproveite o mundo real!

Resultados reais: menos tempo preso à tela, mais energia, mais foco e aquele sono tranquilo que faz toda a diferença!

Atividade Física X Exercício Físico

ATIVIDADE FÍSICA

Se refere a qualquer movimento que gere um gasto energético acima do nível basal, ela é involuntária, não precisa de um planejamento, é o movimento sem objetivo específico de melhorar a aptidão física.

Por exemplo: caminhar até o mercado, subir escadas, varrer a casa etc.



EXERCÍCIO FÍSICO

É a atividade física planejada, estruturada e repetitiva. Ou seja, há um objetivo de melhorar ou manter a aptidão física.

Por exemplo: treinos na academia, corrida com frequência e duração específicas, o treino esportivo com objetivo definido etc.

As **4** dimensões da Atividade Física



ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER

Qualquer AF feita no tempo livre com intuito de prazer e relaxamento.

Por exemplo: atividades recreativas, exercícios em grupo com intuito de distração e socialização etc.



ATIVIDADE FÍSICA OCUPACIONAL

AF que fazem parte da rotina no trabalho.

Por exemplo: atividades que envolvam movimentos constantes, levantar objetos pesados etc.



ATIVIDADE FÍSICA DOMÉSTICA

Atividades realizadas dentro de casa, que exijam esforço físico.

Por exemplo: varrer a casa, cuidar do jardim etc.



ATIVIDADE FÍSICA DE DESLOCAMENTO

É o movimento realizado para se deslocar de um lugar para o outro.

Por exemplo: caminhar até o trabalho, ir de bicicleta para escola etc.

Os 4 Tipos de Exercício Físico



EXERCÍCIOS AERÓBIOS

São atividades físicas de caráter contínuo ou cíclico, realizadas com predominância do metabolismo oxidativo, utilizando o oxigênio como principal fonte energética.

Exemplos: Caminhada, Corrida, Ciclismo e Natação.

EXERCÍCIOS DE FORÇA

Os exercícios de força são caracterizados pela mobilização de grandes contrações musculares contra algum tipo de resistência externa ou do próprio corpo

Exemplos: Musculação e Treinamento Funcional.



EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

Os exercícios de flexibilidade possuem como objetivo manter ou aumentar a amplitude de movimento das articulações por meio do alongamento muscular

Exemplos: Pilates e Yoga



EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

São exercícios que estimulam o controle postural, a coordenação motora e a estabilidade corporal.

Exemplos: Danças, artes marciais e slackline.



1. Exercícios aeróbios

O que são exercícios aeróbios?

Exercícios aeróbios são atividades físicas realizadas de forma contínua ou intermitente, que envolvam grandes grupos musculares, aumentando também a frequência cardíaca e respiratória por um período prolongado.

Esse tipo de exercício está associado à melhora de:

- aptidão cardiorrespiratória 
- redução de risco a doenças cardiovasculares 
- controle de peso corporal 





Exercícios aeróbios

Sugestões de práticas aeróbias em casa
(baseadas em diretrizes da OMS)



Frequência recomendada:
3 a 5 vezes por semana

Duração:
20 a 30 minutos por sessão

Intensidade:
moderada



Dica:

Para medir a intensidade (a pessoa consegue falar, mas não cantar)

Exemplos práticos e realistas para fazer em casa:

- Caminhar em ritmo acelerado pelo bairro;
- Dançar músicas contínuas por 20-30 minutos;
- Subir e descer escadas em um ritmo confortável;
- Realizar atividades domésticas de forma contínua (varrer, passar pano, organizar a casa)



É importante frisar que estes exemplos não substituem a supervisão e a prescrição de exercício por um profissional de educação física. Sendo necessários para garantir a sua segurança para tais exemplos e atividades!



2. Exercícios de força



O que são exercícios de força?



Exercícios de força, também chamados de treinamento resistido, são fundamentais para a manutenção da massa muscular, funcionalidade e longevidade da autonomia.

Esse tipo de exercício está associado à melhora de:

- Força muscular 
- Resistência muscular
- Densidade óssea 
- Melhora da postura 



Exercícios de força



Sugestões de exercícios de força em casa (baseados em diretrizes da OMS)



Frequência recomendada:
2 a 3 vezes por semana

Duração:
20 a 30 minutos por sessão

Séries: 2 a 3

Repetições:
8 a 15, conforme o nível da pessoa e tempo de prática

Exemplos funcionais e validados:

- Sentar e levantar de cadeira (membros inferiores);
- Apoiar as mãos na parede ou chão e flexionar os braços;
- Elevação de quadril deitado(a);
- Flexionar os braços segurando garrafas ou sacolas com peso



Esses exercícios trabalham os principais grupos musculares e são frequentemente utilizados em programas de promoção da saúde.

É importante frisar que estes exemplos não substituem a supervisão e a prescrição de exercício por um profissional de educação física. Sendo necessários para garantir a sua segurança para tais exemplos e atividades!

3. Exercícios de flexibilidade



O que são exercícios de flexibilidade?



Exercícios de flexibilidade, possuem como objetivo maior manter ou melhorar a amplitude de alongamento muscular, auxiliando na mobilidade, no conforto corporal e na prevenção da rigidez muscular.

Esse tipo de exercício está associado à melhora de:

- Amplitude de movimento 
- alívio de rigidez muscular
- Postura corporal

É importante diferenciar os conceitos de mobilidade e flexibilidade. Mobilidade refere-se à capacidade de uma articulação se mover por toda a sua amplitude de movimento. Flexibilidade se dá pela capacidade de um músculo ou (tendões e ligamentos) de se alongar passivamente.





Exercícios de flexibilidade

Sugestões de exercícios de flexibilidade em casa (baseados em diretrizes da OMS)



Frequência recomendada:

Diariamente ou após sessões de exercício

Duração:

5 a 10 minutos

Duração por posição:

20 a 30 segundos, sem dor

Repetições:

8 a 15, conforme o nível da pessoa e tempo de prática

Exemplos de exercícios de flexibilidade:

- Alongamentos estáticos;
- Alongamentos de braços e ombros;
- Alongamento da parte posterior das pernas sentado(a);
- Alongamento de panturrilhas apoiando-se na parede;
- Práticas corporais como yoga;



É importante frisar que estes exemplos não substituem a supervisão e a prescrição de exercício por um profissional de educação física. Sendo necessários para garantir a sua segurança para tais exemplos e atividades!



4. Exercícios de equilíbrio e coordenação

O que são exercícios de equilíbrio e coordenação?



Exercícios de equilíbrio e coordenação, possuem como objetivo melhorar a estabilidade corporal, a coordenação motora e o controle postural. São especialmente importantes para a prevenção de quedas, principalmente em pessoas idosas. Também são essenciais para o desenvolvimento motor infantil.

Esse tipo de exercício está associado à melhora de:

- Coordenação motora;
- Estabilidade corporal;



Exercícios de equilíbrio e coordenação



Sugestões de exercícios de equilíbrio e coordenação em casa (baseados em diretrizes da OMS)



Frequência recomendada:

2 a 3 vezes por semana

Exemplos de exercícios de flexibilidade:

- Ficar em um pé só próximo a um apoio;
- Caminhar em uma linha reta pela casa;
- Levantar da cadeira sem usar as mãos;
- Jogar uma bola de uma mão para a outra;



É importante frisar que estes exemplos não substituem a supervisão e a prescrição de exercício por um profissional de educação física. Sendo necessários para garantir a sua segurança para tais exemplos e atividades!

Comportamento Sedentário

O comportamento sedentário se refere às atividades em que o indivíduo está sentado ou deitado, passando horas sem se mover ou sem fazer qualquer tipo e atividade física, ou seja, quando há baixo gasto energético.

Por exemplo, assistir televisão, usar o computador, jogar vídeo game, passar tempo no celular, passar horas sentado no trabalho ou estudando e etc.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o comportamento sedentário é o quarto maior fator de risco associado à mortalidade.

E se estima que a inatividade física possa ser um fator que leva ao desencadeamento da obesidade, doença cardíaca coronariana, diabetes mellitus tipo 2, câncer de mama, câncer de cólon, entre outros que alteram a qualidade de vida do indivíduo. Além disso, é responsável pela mortalidade prematura da população.

Por isso, é de grande importância a prática de atividades e exercícios físicos de forma regular.



Benefícios da Atividade Física

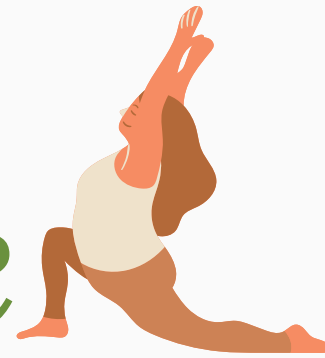
A prática regular de atividades físicas (AF) está associada à redução do risco de doenças crônicas e a redução da mortalidade prematura da população e os benefícios são vistos mesmo em pequenas doses de AF na rotina, sendo importante para a saúde no geral e para o bem-estar do indivíduo.

Alguns dos benefícios são:

- saúde cardiovascular (reduzindo o risco de doenças cardíacas);
- saúde mental (reduzindo sintomas da ansiedade, estresse e depressão);
- melhora da força e resistência;
- melhora da flexibilidade e mobilidade;
- saúde óssea (reduzindo o risco de osteoporose)
- melhora na qualidade do sono;
- longevidade (uma vida ativa e saudável pode reduzir o risco de doenças crônicas);



Flexibilidade e Qualidade de Vida



A flexibilidade é uma das capacidades físicas mais negligenciadas, porém essencial para a qualidade de vida. Ela permite que o corpo se mova com mais facilidade, melhora a postura, previne dores musculares e articulares e ajuda a evitar lesões. Ter uma rotina de atividades que incluam exercícios de alongamento e mobilidade contribuem não somente para o bem-estar físico, mas também para a saúde mental, já que esses movimentos ajudam a aliviar tensões e o estresse do dia a dia.

Uma das formas que podemos melhorar nossa flexibilidade é:



Exercícios de mobilidade: Movimentos de rotação de ombros, quadris e tornozelos ajudam a manter a amplitude de movimento das articulações, essenciais para tarefas do dia a dia.

Treinamento funcional: Atividades que simulam movimentos do cotidiano, como agachamentos e elevações de pernas, ajudam a melhorar o condicionamento e a flexibilidade.

Alongamentos Rotineiros: Incorporar uma rotina de alongamentos pela manhã ou antes de dormir pode ajudar a soltar a musculatura, especialmente para quem passa longos períodos sentado.

Hábitos Posturiais no Trabalho

A má postura é uma das principais causas de desconforto, dores musculares e problemas crônicos entre trabalhadores, principalmente aqueles que passam longas horas em frente ao computador ou em atividades repetitivas.

Algumas mudanças:

- Manter a coluna alinhada,
- Fazer ajustes de altura correta no monitor,
- Utilizar cadeiras ergonômicas,
- Fazer pausas e movimentar - se,
- Alongar - se regularmente.



são atitudes que fazem diferença na saúde dos trabalhadores ajudando a *prevenir doenças ocupacionais como dores lombares e cervicais, que podem se intensificar com o tempo e afetar a qualidade de vida.*

Ao adotar hábitos posturais corretos e prestar atenção ao corpo, é possível prevenir lesões e desconfortos, melhorando o *bem estar* e a *produtividade no ambiente de trabalho*. Pequenas mudanças em sua rotina podem trazer grandes benefícios à saúde.

Ergonomia no trabalho

A ergonomia é uma área de estudo que busca adaptar o ambiente de trabalho às necessidades do corpo humano, promovendo saúde e bem-estar. A ergonomia é essencial para reduzir riscos de lesões e melhorar a produtividade. Seguindo 3 passos é possível diminuir a dor e prevenir disfunções, que irá melhorar a qualidade de vida.

1º passo - Ajustes no ambiente de trabalho:

Reorganizar o espaço e a disposição dos equipamentos para que o profissional mantenha uma postura mais natural e equilibrada.



2º passo - Equipamentos ergonômicos:

Uso de cadeiras, mesas, e acessórios que reduzam o esforço físico, além de ferramentas que minimizem a necessidade de movimentos repetitivos.



3º passo - Pausas e Alongamentos:

Intercalar o trabalho com intervalos curtos de pausa e exercícios de alongamento para reduzir a tensão muscular e evitar o acúmulo de estresse nos membros superiores.

Pausa *Ativa*

A pausa ativa é uma interrupção breve durante uma tarefa em que a pessoa realiza atividades físicas leves e alongamentos. Ao contrário de uma pausa passiva (ficar sentado e descansar), as pausas ativas envolvem movimentar o corpo para ativar a circulação e reduzir a tensão muscular. Elas podem ser feitas em intervalos regulares ao longo do dia de trabalho e são especialmente recomendadas para quem passa muito tempo em posições fixas ou realizando tarefas repetitivas.

Benefícios das Pausas Ativas



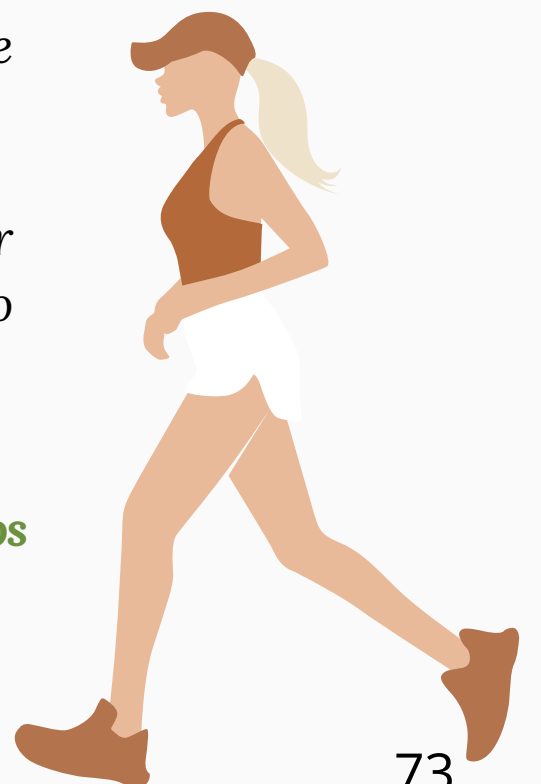
Redução de Tensões Musculares: Alongamentos e movimentos simples aliviam a rigidez e diminuem dores nas costas, pescoço, ombros e membros superiores;

Melhora na Circulação: Movimentar o corpo ativa a circulação sanguínea, prevenindo inchaço nas pernas e pés, comum em quem fica muito tempo sentado;

Aumento da Produtividade e Foco: Pausas ativas ajudam a aliviar a fadiga mental e física, aumentando o foco e a capacidade de concentração ao retomar as atividades;

Prevenção de Lesões: A prática regular de pausas ativas pode ajudar a prevenir lesões ocupacionais como tendinite e síndrome do túnel do carpo, comuns em atividades repetitivas.

Alguns Exemplos: Alongamentos, pequenas caminhadas, exercícios respiratórios, atividades lúdicas leves.



Troque isso Por isso

Troque ficar horas
nas redes sociais



1 hora de caminhada
ao ar livre

Troque horas
assistindo televisão



Por 1h de musculação

Troque subir e
descer de elevador



Por subir ou descer
escadas

Troque longas conversas
sentado com os amigos



Por práticas esportivas
com seus amigos

Troque andar de carro ou
transporte público



Por ir de
bicicleta ou a pé

Alimentos que vão ajudar no ganho de massa muscular:

- ☒ **Ovos, Peito de frango, Peixes (Atum, sardinha), carne vermelha (cortes magros):** São excelentes fontes de proteína, vão ajudar na construção e recuperação muscular;
- ☒ **Leite, iogurte e queijos:** Fontes de proteína e cálcio, também ajudam na regeneração muscular;
- ☒ **Feijão, lentilha e grão-de-bico:** Fontes de fibras, ajudam no controle da glicemia e na saúde intestinal;
- ☒ **Arroz integral, batata-doce, aveia e frutas:** Fontes de carboidrato complexo, que fornecem energia;
- ☒ **Água:** A hidratação é essencial para o metabolismo funcionar bem e para o músculo crescer.



Dicas para aumentar a quantidade de proteína na dieta:

Café da manhã:

- ☐ Ovos (inteiros e/ou claras)
- ☐ Iogurte Natural
- ☐ Queijo branco (ricota, minas, cottage)
- ☐ Leite
- ☐ Whey Protein (opcional e prático)

Almoço/Jantar

- ☐ Peito de frango grelhado
- ☐ Carne bovina magra
- ☐ Peixes: atum, sardinha, tilápia, salmão
- ☐ Ovos cozidos ou mexidos
- ☐ Tofu, tempeh ou seitan (opções vegetarianas)

Lanches

- ☐ Ovos cozidos
- ☐ Atum em lata (preferência por conservado em água)
- ☐ Iogurte proteico ou kefir
- ☐ Barras proteicas (com baixo teor de açúcar)
- ☐ Shake de whey

Fontes vegetais

- ☐ Feijão, lentilha, grão-de-bico
- ☐ Ervilha, soja (edamame)
- ☐ Quinoa (proteína completa)
- ☐ Aveia (combine com leite ou whey)



Como **organizar** a sua geladeira

Congelador: local ideal para armazenar alimentos que serão consumidos a longo prazo. Estes devem estar em recipientes de **vidro ou plástico**, com as devidas etiquetas de data de preparo e prazo de validade para o controle do tempo de conservação.

Compartimento Extra Frio: armazene alimentos que precisam estar **bem refrigerados sem congelar**. Ex: Laticínios e sobras de alimentos prontos.

Prateleira Superior: é a prateleira mais fria do refrigerador, pois encontra-se perto do congelador. Ideal para **armazenar produtos frágeis à queda de temperaturas**.
Ex: manteiga, sobremesas, frios, patê.

Prateleira Intermediária: a temperatura na prateleira intermediária é mais alta comparada à prateleira superior. Por isso, acondicione os alimentos que **serão consumidos mais rapidamente**. Ex: bolos, tortas, carnes em fase de descongelamento.

Prateleiras inferiores e/ou Gavetas: são **ideais para proteger e conservar os alimentos in natura** (como frutas, verduras e legumes) do contato com a umidade e também prevenir a contaminação cruzada.

Portas: é a área da geladeira que mais sofre com variações de temperaturas. Devem ser armazenados **apenas alimentos que suportem essa variância sem deteriorar-se**.
Ex: bebidas, geleias, molhos, temperos.

Como higienizar OS alimentos

1

ANTES DE PEGAR NOS ALIMENTOS, MESMO QUE PARA HIGIENIZÁ-LOS, É PRECISO LAVAR BEM AS MÃOS. **LEMBRE-SE: 20 SEGUNDOS**, LAVAR ENTRE OS DEDOS, NA PARTE SUPERIOR E DEBAIXO DAS UNHAS



2

COM AS MÃOS LIMPAS, RETIRE OS PRODUTOS DAS SACOLAS, **LIMPE-OS EM ÁGUA CORRENTE** E SEPRE-OS NUMA BANCADA



3

EM UM RECIPIENTE GRANDE, PREPARE UMA **SOLUÇÃO COM 1 LITRO ÁGUA E UMA COLHER DE SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA** (PARA CADA 1 LITRO, AUMENTE 1 COLHER DE SOPA)



4

APÓS BEM MISTURADO, MERGULHE OS ALIMENTOS NA SOLUÇÃO E **DEIXE-OS POR 15 MINUTOS**, MEXENDO HORA OU OUTRA PARA QUE O LÍQUIDO PEGUE EM TODA A SUPERFÍCIE DOS ALIMENTOS



5

PASSADO OS 15 MINUTOS, RETIRE OS ALIMENTOS DA SOLUÇÃO E **LAVE CADA UM EM ÁGUA CORRENTE**



DICAS PARA ARMAZENAR OS ALIMENTOS CORRETAMENTE

Armazenar os alimentos de maneira adequada é essencial para garantir que eles mantenham suas propriedades nutricionais e sabor, além de evitar o desperdício.

Se você ainda tem dúvidas sobre o melhor jeito de organizar os itens na sua despensa, geladeira ou freezer, confira essas dicas importantes!



Frutas e verduras

Armazenar na gaveta da geladeira ou em locais frescos. Evite lavar antes de guardar para prevenir o acúmulo de umidade, que pode acelerar o processo de deterioração.

Legumes

Guarde-os em sacos plásticos ou recipientes fechados para manter a frescura. Alguns legumes, como cenouras e batatas, podem ser armazenados fora da geladeira em lugares frescos e secos.



Carnes e peixes

Mantenha-os bem embalados e no congelador para evitar a perda de nutrientes e a contaminação bacteriana. Consuma-os dentro do prazo recomendado.

Cereais e grãos

Para preservar os nutrientes e evitar o ataque de insetos, armazene-os em potes herméticos, longe da luz e umidade.



Temperaturas de armazenamento

Verifique se sua geladeira está entre 1°C e 5°C e o freezer abaixo de -18°C para garantir a conservação ideal dos alimentos.

Safra dos Alimentos

A safra de cada mês oferece uma grande variedade de frutas, verduras e legumes que podem ser incluídos na dieta, aumentando a diversidade alimentar.

Essa época coincide com a temporada natural de produção dos alimentos, o que significa que eles são colhidos no momento em que estão mais maduros e saborosos, sem a necessidade de uso intensivo de agrotóxicos ou tecnologias de conservação.



Safra do mês

Janeiro

Verduras:

Alface, cebolinha e salsa.

Legumes:

Abobrinha, beterraba, berinjela, jiló, quiabo, tomate e gengibre.

Frutas:

Carambola, cupuaçu, goiaba, graviola, jaca, laranja pera, mamão, maracujá, pinha e pitaya.



Safra do mês *Fevereiro*

Verduras:

Alface e chicória.

Legumes:

Abóbora, beterraba, pepino, quiabo e tomate.

Frutas:

Abacate, ameixa, coco verde, figo, laranja pêra, pêssago, seriguela e uva.



Safra do mês

Março

Verduras:

Acelga, escarola, rúcula e salsa.

Legumes:

Abobrinha, pimenta, quiabo, chuchu, inhame, cará e nabo.

Frutas:

Ameixa, figo, tangerina, uva, seriguela, jaca e pêssago.

Safra do mês

Abril

Verduras:

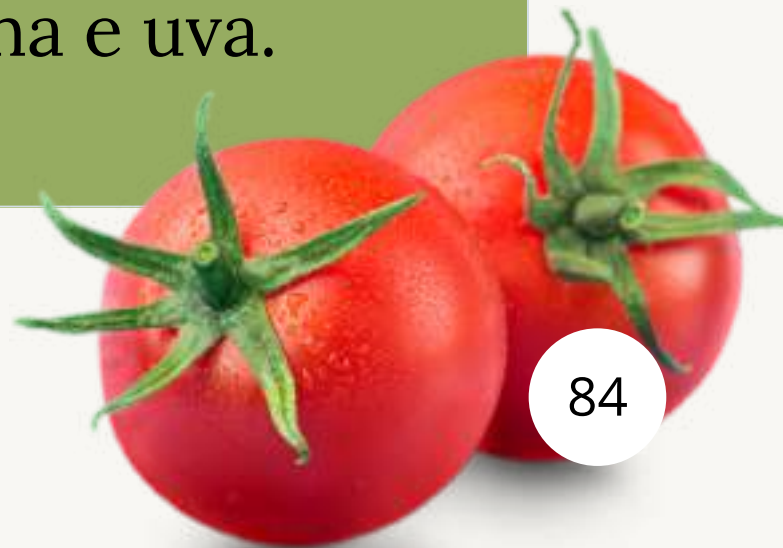
Alface, alho poró, almeirão, nabo, escarola e repolho.

Legumes:

Abóbora, abobrinha, beringela, beterraba, cará, chuchu, inhame, pepino e tomate.

Frutas:

Abacate, ameixa, atemoia, caqui, jaca, kiwi, maçã, mamão, pêra, tangerina e uva.



Safra do mês

Maio

Verduras:

Alho poró, almeirão, erva doce e louro.

Legumes:

Abóbora, abobrinha, beringela, batata-doce, cenoura, mandioca, mandioquinha e rabanete.

Frutas:

Abacate, banana maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pêra, tangerina e uva.

Safra do mês

Junho

Verduras:

Alho poró, almeirão, erva doce e louro.

Legumes:

Abóbora, abobrinha, beringela, batata-doce, cenoura, mandioca, mandioquinha e rabanete.

Frutas:

Atemoia, carambola, kiwi, laranja lima, mangostão, morango, mexerica e lanraja quincã.

Safra do mês

Julho

Verduras:

Agrião, alho poró, chicória, coentro, couve, espinafre, mostarda e salsão.

Legumes:

Abóbora, batata doce, cenoura, inhame, mandioca, palmito, pepino e rabante.

Frutas:

Carambola, kiwi, laranja lima e tangerina.

Safra do mês

Agosto

Verduras:

Agrião, alho poró, brócolis, coentro, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda e rúcula.

Legumes:

Abóbora japonesa e moranga, abobrinha italiana, inhame, mandioca, mandioquinha e pimentão vermelho.

Frutas:

Atemoia, banana, banana nanica, caju, maçã, mamão formosa, tangerina, morango, limão e laranja quincã.



Safra do mês

Setembro

Verduras:

Alho poró, brócolis, chicória, couve, couve de bruxelas, couve-flor, espinafre, louro e rabanete.

Legumes:

Abóbora japonesa, abobrinha, cará, inhame e pimentão amarelo.

Frutas:

Abacaxi, caju, jabuticaba, laranja, maçã, mexerica, nêspera, tamarindo e toranja.



Safra do mês *Outubro*

Verduras:

Alface, alho poró, aspargos, cebolinha, chicória, coentro, espinafre, hortelã, mostarda e rabanete.

Legumes:

Abóbora japonesa, alcachofra, batata doce, beringela, beterraba, cenoura, inhame, pepino e tomate.

Frutas:

Acerola, banana nanica e prata, caju, coco verde, jabuticaba, laranja, mamão havaí e tangerina.



Safra do mês Novembro

Verduras:

Almeirão, alho poró, aspargos, cebolinha, endívia, espinafre e manjericão.

Legumes:

Beringela, beterraba, cenoura, maxixe, nabo, pepino e tomate.

Frutas:

Abacate, abacaxi, acerola, amora, banana prata, manga, melão, uva thompson.



Safra do mês

Dezembro

Verduras:

Alho poró, aspargos, cebolinha, folha de uva, rúcula, salsa e salsão.

Legumes:

Abobrinha, beterraba, cenoura, pimentão, tomate e vagem.

Frutas:

Cereja, damasco, figo, framboesa, kiwi, lichia, pêssago, romã e uva.



Guia de temperos ^e especiarias





Aipo

Fresco ou em sementes com sabor acentuado. Harmoniza com saladas e pratos cozidos à base de peixes, carnes ou aves.



Alho

Aroma e sabor forte. Pode ser cru, refogado ou seco. Harmoniza com carnes, frango, peixes, sopas e refogados.



Alecrim

Fresco ou desidratado e aroma intenso. Harmoniza com carnes, aves e peixes, sopas e pães.



Cardamomo

Semente de aroma forte e doce. Devem ser moídas. Harmoniza com pratos de origem indiana.



Canela

Pode ser encontrada em pau ou pó e tem aroma adocicado e forte. Harmoniza com pães, bolos, biscoitos, legumes e frutas.



Coentro

Aroma agradável, refrescante e sabor marcante. Harmoniza com peixes, frutos do mar, frango, carne e legumes cozidos, saladas, caldos e sopas.



Cebolinha

Muito usada na culinária brasileira. Faz parte das ervas finas. Harmoniza com saladas, sopas, legumes cozidos e molhos.



Cebola

Aroma e sabor forte. Pode ser cru, refogado ou seco. Harmoniza com carnes, frango, peixes, sopas e refogados.



Cravo

Aroma doce e forte.
Harmoniza com doces e compotas,
pratos salgados com carnes, pães,
biscoitos.



Cominho

Pó e grãos, tem gosto forte e
levemente amargo. Harmoniza com
feijão, picadinhos, cozidos e pratos
salgados.



Curry

Combinação de especiarias.
Harmoniza com culinária indiana,
arroz, carnes, aves e peixes.



Gengibre

Aroma adocicado, penetrante, e
sabor forte e apimentado.
Harmoniza com pratos doces e
salgados.



Gergelim

Sementes originária da Índia, com
sabor similar à nozes. Harmoniza
com pães, salpicado em saladas e
massas.



Hortelã

Fresco ou seco e aroma fresco.
Harmoniza com quibe ou tabule,
saladas, sobremesas, sucos e chás.



Louro

Fresco ou desidratado ou em pó.
Harmoniza com feijão, refogado,
ensopados e assados.



Manjeriço

Fresco ou desidratado, aroma
adocicado e sabor refrescante.
Harmoniza com tomates e molhos.



Nís moscada
Grãos e pó, sabor adocicado e apimentado. Harmoniza com molhos, legumes, pratos à base de ovos, pães e biscoitos.



Orégano
Fresco ou desidratado e aroma intenso. Harmoniza com tomate, molhos, frangos e peixes



Páprica
Composta por pimentões vermelho secos e moídos. Harmoniza com carnes, aves e peixes, cozidos e legumes.



Pimenta do reino
Grãos ou pó.
Harmoniza com pratos salgados.



Pimenta calabresa
Sabor picante.
Harmoniza com pratos salgados.



Salsa
Fresco ou desidratado e aroma intenso.
Harmoniza com pratos salgados.



Tomilho
Fresco ou desidratado.
Harmoniza com carnes, aves e peixes, sopas e legumes.



Sálvia
Folhas verdes aveludadas, frescas ou desidratadas. Harmoniza com carnes, frango, saladas e refogados.

GUIA DOS CHÁS



Chá de Hortelã (*Mentha piperita*)

Auxilia na digestão e alivia gases; pode aliviar dores de cabeça tensionais; refrescante e calmante



Chá Digestivo:

(Blend de quatro fitoterápicos: *espinheira santa*, *alecrim*, *hortelã* e *alcaçuz*).

Pode ser utilizado para aliviar desconfortos gástricos e intestinais; **Espinheira Santa**: Indicada principalmente nas úlceras gástricas; **Alecrim**: melhora o processo digestivo, ajudando no excesso de gases; **Alcaçuz**: Alivia os sintomas de indigestão, como refluxo, dores de estômago e azia; **Hortelã**: Falta de apetite, flatulências, enterites, vômitos...

Chá de Erva-Cidreira (*Melissa officinallis*)

Possui propriedades calmantes, auxilia na melhora do sono, alívio de sintomas de ansiedade e apoio à função cognitiva.



Chá de Erva-Cidreira com Camomila

Combina as propriedades calmantes da erva-cidreira e da camomila, sendo útil para aliviar sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade do sono.



Chá de Carqueja

Pode ser utilizado para auxiliar na sensação de dor ou desconforto na parte superior do abdome; indigestão, gases, saciedade precoce, sensação de inchaço após comer, sensação de queimação.



Chá de Erva Cidreira

Pode ser usado para auxiliar no alívio da ansiedade leve; ajuda no alívio de cólicas intestinais, dor ou desconforto na parte superior do abdome; indigestão, gases, saciedade precoce ou queimação no estômago.



Chá de Erva doce

Pode ser utilizado no auxílio da sensação de estufamento com aumento do volume da barriga e excesso de gases; auxilia no alívio da tosse com secreção associada ao resfriado.



Chá de Espinheira-santa

Pode ser utilizado para auxiliar no alívio de indigestão, azia, sensação de queimação no estômago, dor na barriga e excesso de gases.



Dica de alimentação prática para o dia a dia:



Café da manhã 🍳 : Ovos mexidos com aveia e banana;

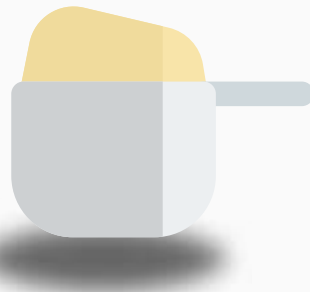
Almoço 🥗 : Arroz integral, feijão, peito de frango e salada;

Lanche/pós-treino 🥪 :iogurte com granola e frutas;

Jantar 🍲 : Batata-doce com carne moída magra e legumes.



Lanches práticos para comer fora de casa

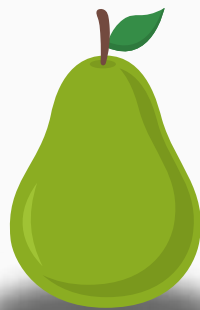


iogurte natural

1 scoop de whey

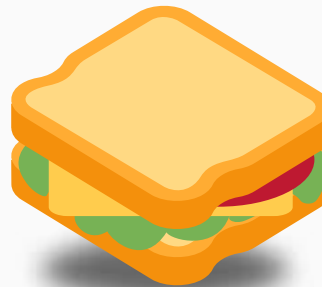


vitamina de fruta

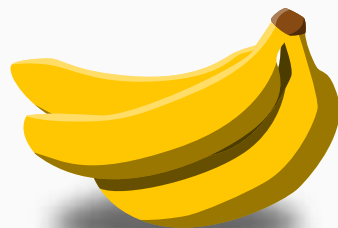


barra de proteína

fruta



sanduíche natural



iogurte proteico

fruta



bolinho de banana
(aveia, banana e ovos)

DICAS PARA idas ao restaurante

1

Antes de começar a se servir, olhe todas as opções disponíveis. Assim você já começa a fazer suas escolhas, sem exageros.

Ocupe $\frac{1}{4}$ do seu prato com a opção de carboidrato. Se quiser misturar mais de uma opção, tente não ultrapassar essa porção.

5

Ocupe metade do seu prato com salada de folhas e legumes, isso vai garantir mais saciedade.

2

No dia a dia, escolha preparações mais simples, evitando alimentos à milanesa, empanados ou ao molho branco, por exemplo.

6

3

Quando for temperar a salada, evite os molhos prontos. Utilize azeite, limão ou vinagre.

Evite o consumo de refrigerantes e sucos industrializados. Opte por água com ou sem gás ou sucos naturais.

7

Acrescente uma proteína da sua escolha. Dê preferência para preparações grelhadas, assadas ou cozidas.

4

No dia a dia, se for consumir sobremesas, opte por opções mais simples, como frutas ou porções pequenas de chocolate.

8

6 dicas práticas e reais para curtir as festas sem sabotar sua alimentação

Não vá com fome

Coma uma refeição leve e nutritiva antes de sair de casa. Ir em jejum aumenta a chance de exagerar nos doces e frituras.

Escolha as prioridades

Na mesa da festa, pense: “O que mais gosto aqui?”. Se ama o bolo, por exemplo, evite exagerar nos salgadinhos pra poder aproveitar sua parte favorita com equilíbrio.

Cuidado com as bebidas

Álcool e refrigerantes têm muitas calorias vazias. Se for beber, alterne com água e evite exageros. Hidratação também ajuda no dia seguinte!

Monte seu prato com consciência

Evite ficar beliscando sem perceber. Monte um prato com o que realmente quer comer e coma com calma. Isso ajuda a ter mais controle.

Respeite sua saciedade

Comer bem também é saber quando parar. Se já está satisfeito, aproveite o restante da festa de outras formas.

Equilíbrio é tudo - sem neura!

Você não precisa ser 100% perfeito pra ter resultados. Aproveitar um doce ou um prato diferente de vez em quando faz parte da vida! O segredo está no equilíbrio e não em se cobrar o tempo todo.

COMO O CONSUMO DE *álcool* IMPACTA O CORPO?



- ✓ 1g de álcool = 7kcal
- ✓ Recomendação de consumo: 1 dose para mulheres e 2 doses para homens

ESTÔMAGO

O álcool não precisa ser digerido, por isso, sua metabolização acontece mais rápida quando comparada aos demais nutrientes.

Consumir grandes quantidades de álcool estimula o fluxo de suco gástrico.



FÍGADO

O fígado consegue oxidar apenas 1 dose de álcool por hora. O consumo intenso e regular de álcool provoca dano no fígado.



CÉREBRO

Quando o álcool atinge o cérebro, imediatamente começa a afetar a capacidade do cérebro de **controlar o comportamento** e as funções corporais.

Afeta o comportamento em relação a comida, **aumentando a ingestão alimentar**.



RINS

O álcool age como diurético aumentando a excreção urinária. Como consequência, leva a **sede e desidratação**.





Dicas para um Fim de Ano Nutritivo e Saboroso

As festas de fim de ano são momentos especiais para celebrar, reunir a família e aproveitar comidas deliciosas. Mas é possível curtir tudo isso sem exageros e mantendo a saúde em dia.

Confira algumas dicas para um fim de ano mais nutritivo:



1. Capriche nos vegetais

Inclua saladas coloridas e vegetais assados nas ceias. Eles trazem fibras, vitaminas e deixam o prato mais leve. Experimente salada de folhas com frutas (como manga ou romã) ou legumes assados com ervas.



2. Escolha bem as proteínas

Prefira carnes magras, como peito de frango, peru ou peixes. Evite frituras e tente assar, grelhar ou cozinhar as carnes. Se for consumir carnes mais gordurosas (como pernil ou costela), reduza a quantidade e retire o excesso de gordura visível.



3. Modere nos acompanhamentos calóricos

Arroz à grega, farofa e salpicão são tradicionais, mas podem ser mais leves. Use azeite no lugar da manteiga, reduza maionese e experimente versões integrais ou com grãos (como quinoa e lentilha).



4. Cuidado com as bebidas



Bebidas alcoólicas e refrigerantes são ricos em açúcar e calorias. Intercale com água, sucos naturais ou chás gelados. E lembre-se: hidratação é essencial – principalmente em dias quentes!

5. Sobremesas com equilíbrio

Aproveite as sobremesas, mas sem exageros. Prefira frutas da estação (como uva, manga, abacaxi) e doces em porções pequenas. Uma boa dica é preparar receitas com menos açúcar ou substituir ingredientes por versões mais leves, como iogurte no lugar do creme de leite.

6. Mexa o corpo!

Dançar, caminhar ou brincar com as crianças é uma ótima forma de manter o corpo ativo durante as festas!



Curta com consciência!



Excessos e seus Impactos na Saúde

O consumo exagerado de alimentos ultraprocessados e açúcares está relacionado a problemas de saúde como obesidade, síndrome metabólica, diabetes tipo 2 e dislipidemias. Esses alimentos são ricos em calorias, gorduras ruins e açúcares adicionados, mas pobres em nutrientes essenciais.

Além disso, o uso excessivo de telas (celulares, computadores, TVs) tem sido associado a pior bem-estar psicológico, principalmente em crianças e adolescentes. Estudos mostram relação com sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e problemas no sono.

Promover escolhas alimentares mais saudáveis e reduzir o tempo de tela são atitudes fundamentais para melhorar a saúde física e mental

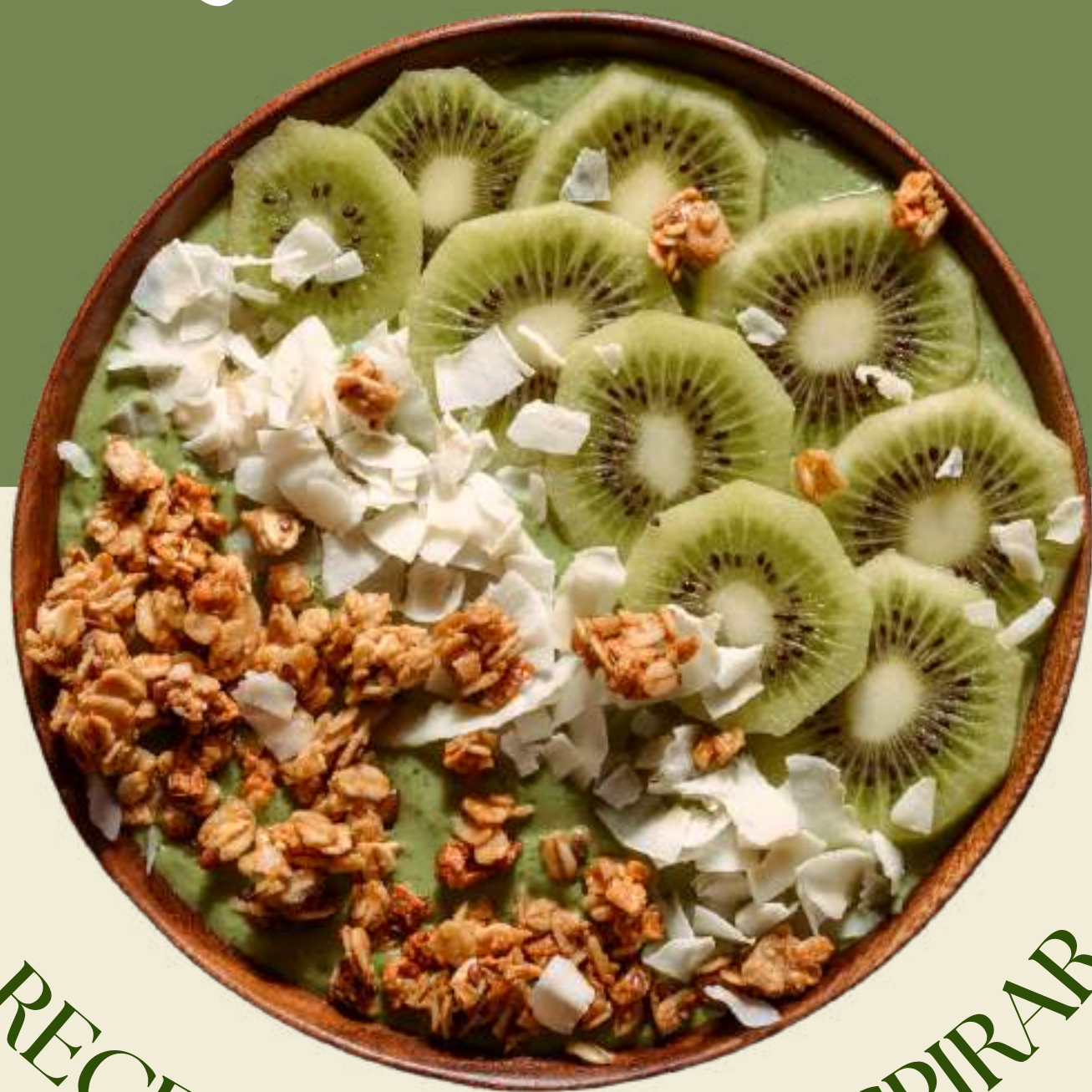
 **Dicas** que podem ajudar:

Alimentação - moderação e escolhas conscientes

Evite calorias vazias: Alimentos e bebidas ricos em calorias, mas pobres em nutrientes essenciais, como bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados, eles podem contribuir para o ganho de peso e deficiências nutricionais.

Planeje suas refeições: Manter uma rotina alimentar estruturada ajuda a evitar beliscos e escolhas impulsivas, especialmente em momentos de estresse ou cansaço.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



RECEITAS PARA SE INSPIRAR



Receitas

Café da manhã



Pão de banana na frigideira



Ovos mexidos cremosos



Cuscuz



Crepioca



Mandioca cozida

PÃO

de banana na frigideira



INGREDIENTES

- 02 bananas prata maduras;
- 01 ovo;
- 01 col. de chá de mel;
- 02 col. de sopa de farelo de aveia;
- 01 col. de café de fermento químico;
- Canela a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Unte uma frigideira pequena com um fio de azeite e reserve.
2. Amasse 1 banana com um garfo e reserve.
3. Em um recipiente, bata 1 ovo com o mel até obter uma mistura homogênea.
4. Acrescente o farelo de aveia, a banana amassada, a canela e o fermento. Misture bem até incorporar todos os ingredientes.
5. Fatie a outra banana e disponha as rodela no fundo da frigideira untada com o fogo ainda desligado.
6. Despeje a massa com cuidado sobre as fatias de banana.
7. Leve a frigideira ao fogo baixo a médio. Para evitar que queime, posicione duas grelhas do fogão uma sobre a outra, criando uma distância maior da chama.
8. Cozinhe até que a massa esteja firme e dourada na parte de baixo. Vire com cuidado e deixe dourar o outro lado.

OVOS

mexidos cremosos



INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros;
- 2 col. sopa de leite;
- Manteiga à gosto;
- Sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos e o leite, com um garfo, até obter uma mistura homogênea.
2. Tempere com sal e pimenta.
3. Derreta a manteiga para cobrir o fundo da frigideira ou panela.
4. Mexa com uma colher de pau ou silicone sem parar até atingir a consistência desejada.

CUSCUZ



INGREDIENTES

- 150 g de farinha de milho flocada/flocos de milho pré-cozidos (Flocão);
- 120 g de água filtrada em temperatura ambiente;
- 2 g de sal (1/2 colher de chá);
- 01 colher rasa de manteiga.

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de milho e sal
2. Adicione água aos poucos, sempre mexendo com uma colher para distribuir bem o líquido, e deixe hidratar por 10 minutos
3. Preencha o fundo de uma cuscuzeira com água e coloque o cesto de vapor
4. Bote a farinha de milho já hidratada no cesto, tomando cuidado para não compactar. Cozinhe em fogo alto
5. Quando sair um leve vapor pela lateral da tampa, baixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos até o cuscuz ficar bem macio
6. Desenforme o cuscuz, transfira para uma tigela e desfaça em pedaços com um garfo. Misture com a manteiga. Rende 02 porções.

CREPIOCA



INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 01 colher (de sopa) de goma de tapioca;
- Uma pitada de sal;

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura.
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

MANDIOCA

cozida



INGREDIENTES

- 500 g de mandioca;
- 10 g de manteiga em temperatura ambiente;
- sal a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Corte a mandioca em fatias grandes.
2. Descasque, lave e coloque na panela de pressão.
3. Cubra com água, sem ultrapassar o nível máximo de $\frac{2}{3}$ da panela, e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
4. Desligue o fogo após 10 minutos, antes de abrir a panela, deixe toda a pressão sair e a panela parar de apitar. Com uma escumadeira, transfira as mandiocas cozidas para uma travessa, retire e descarte a fibra central. Sirva quente com a manteiga.

Essa receita é ótima para colocar em outros momentos do seu dia.



Receitas

Saladas/Molhos



Salada Refrescante



Salada Simples



Salada de Legumes Cozidos



Molho para Legumes



Vinagrete

SALADA

Refrescante



INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) repolho roxo;
- 1 cenoura grande cortada em fatias;
- 2 colheres (sopa) salsinha picada;
- 2 colheres (sopa) suco de limão;
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto;

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe rapidamente a cenoura, deixando-as crocantes ainda
2. Pique finamente o repolho e distribua em um recipiente
3. Junte a cenoura

Para o molho:

1. Misture o suco de limão e o azeite, e regue a salada
2. Tempere com sal e pimenta do reino

SALADA

Simple



INGREDIENTES

- 1 alface americana/crespa;
- 2 cenouras raladas;
- 1 beterraba ralada;
- 1 tomate sem pele e sem semente;
- 1 cebola cortada em rodela ou picada;

MODO DE PREPARO

1. Lave bem todos os ingredientes
2. Rasgue as folhas de alface para que fiquem menores.
3. Rale as cenouras e a beterraba, pique o tomate
4. Corte a cebola em pedacinhos ou em rodela, como preferir.
5. Junte tudo.

SALADA

De Legumes Cozidos



INGREDIENTES

- 1 cenoura grande;
- 3 batatas inglesas médias;
- 1/2 bandeja de vagem;
- Salsinha fresca a gosto;
- Azeitona preta a gosto;
- Orégano a gosto;
- Sal, pimenta-do-reino, azeite e limão a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique as cenouras e as batatas
2. Retire as pontas das vagens e corte-as em tiras médias
3. Cozinhe os vegetais (separadamente) até ficarem al dente e espere eles esfriarem
4. Coloque os vegetais cozidos, a salsinha, as azeitonas e o orégano em um refratário
5. Tempere tudo com sal, pimenta, azeite e limão, misture e sirva

MOLHO

Para Legumes



INGREDIENTES

- 1/2 cebola picadinha;
- 1/2 xícara de salsinha picada ou cebolinha;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- caldo de 1/2 limão;
- sal a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes

VINAGRETE



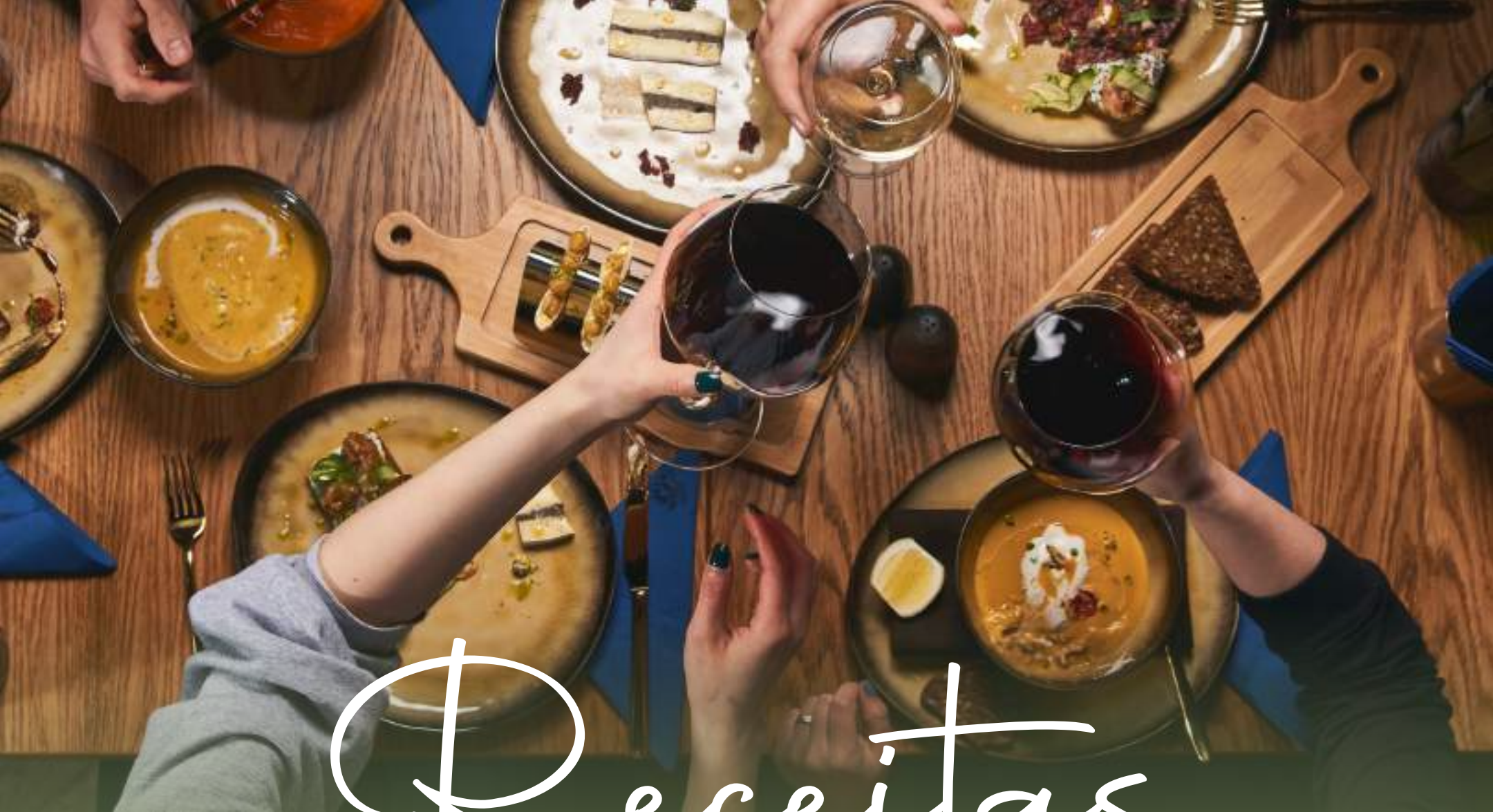
INGREDIENTES

- 2 cebolas grandes cortadas em cubos;
- 2 tomates sem semente e cortados em cubos;
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos;
- 1/2 xícara (chá) de vinagre;
- 1 maço de salsa ou cheiro verde;
- 1 xícara (chá) de azeite;
- Sal a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente com tampa misture todos os ingredientes
2. Deixe na geladeira por duas horas

Dica: O açúcar é pra suavizar o sabor, tirando a acidez do vinagre



Receitas

Almoço/Jantar



Bolinho de Carne



Torta de Liquidificador



Nuggets de Frango Caseiro



Escondidinho de Frango



Massa de Panqueca de Aveia

BOLINHO

de Carne



INGREDIENTES

- 250g de carne moída;
- 2 ovos;
- Páprica doce (opcional);
- Páprica defumada (opcional);
- Pimenta moída;
- Azeitonas fatiadas;
- Salsinha e cebolinha;
- 2 col. de sopa rasa de farinha de trigo;
- 1 col. de sobremesa de farinha de linhaça;
- 1 col. de sopa de fermento químico;

MODO DE PREPARO

1. Bater os ovos e acrescentar os temperos
2. Adicionar a farinha e a carne, misturar e ajustar o tempero
3. Caso necessário adicione um pouquinho de sal, acrescente o fermento e faça bolinhos no tamanho que desejar. Assar em forno médio por uns 25-30min, até firmar e doura

TORTA

de Liquidificador



INGREDIENTES

- 03 ovos;
- 100g de batata cozida;
- Legumes variados picados;
- (brócolis, tomate, cebola);
- Sal a gosto;
- Cebolinha e salsinha a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos com a batata doce
2. Num refratário misture essa massa com os legumes picados e os temperos. Misture
3. Transfira a massa para uma forma untada. Asse por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

NUGGET

de Frango Caseiro



INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango cru;
- sal a gosto;
- 03 dentes de alho picados;
- 01 cebola média picada;
- 1/4 xícara (chá) de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) manteiga;
- 2 unidades de ovo batido;
- Farinha de rosca (para empanar);
- Farinha de trigo (para empanar);

MODO DE PREPARO

1. Coloque no processador ou liquidificador: o frango, sal, alho, cebola e o queijo ralado, processe até virar uma "massinha"
2. Modele o frango como desejar
3. Passe o nuggets na farinha de trigo, depois no ovo e depois na farinha de rosca.
4. Unte a forma com a manteiga e pré-aqueça o forno.
5. Coloque os nuggets na forma e leve ao forno por 40 minutos, virando na metade do tempo ou até que estejam dourados

ESCONDIDINHO

de Frango Caseiro



INGREDIENTES

- 500 de mandioca cozida e amassada (pode fazer com batata doce, batata baroa, batata inglesa ou aipim);
- 300 gramas de peito de frango (pode trocar o recheio por cogumelos para uma versão;
- vegetariana, ou carne moída);

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peito de frango com temperos a gosto, desfie e acrescente molho de tomate caseiro ou molho de tomate pelado (bata no liquidificador). Reserve
2. Acrescente à mandioca cozida uma colher de manteiga e 2 xícaras de leite de vaca, faça um creme grosso
3. Cubra o fundo de uma travessa com o creme e acrescente o frango por cima, coloque o restante da mandioca
4. Leve ao forno para dourar levemente, aproximadamente 20 minutos no forno

MASSA

de Panqueca de Aveia



INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 copo de leite;
- ½ xícara de farinha de aveia;
- Folhas de espinafre (pode substituir por talos de verduras, cenoura, beterraba);
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 1 pitada de sal;

MODO DE PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador
2. Coloque uma concha da massa batida na frigideira antiaderente pré-aquecida e frite dos dois lados
3. Recheio da sua preferência



Receitas

Lanches



Tortinha de Ovos e Brócolis



Patê de Atum/Sardinha



Sanduíche Natural



Mingau de Aveia



Bolo de Caneca

TORTINHA

de Ovo com Brócolis



INGREDIENTES

- 01 xícara de brócolis cru, bem picado;
- ½ xícara de parmesão ou outro queijo;
- 04 ovos;
- 01 pitada de sal;
- Pimenta do reino a gosto;
- Pitada de fermento químico;

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela e misture os brócolis e o queijo, em seguida o sal e a pimenta e por último o fermento
2. Coloque para assar em forminhas individuais (silicone, forma de empada...) de 12 a 15 minutos ou até que esteja dourado

PATÊ

de Atum/ Sardinha



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de Maionese light;
- 1 Lata de Atum sólido em óleo;
- 1 Cenoura pequena ralada;
- Salsinha à gosto;
- Cebola picada à gosto;

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo e está pronto para consumo!

SANDUÍCHE

natural



INGREDIENTES

- 100 g de frango desfiado pré-cozido;
- 1/2 cebola pequena picada;
- 1/2 tomate picado;
- 1 cenoura pequena ralada;
- 1/2 lata de milho verde;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto;
- Maionese/requeijão light a gosto;
- Pão de forma;

MODO DE PREPARO

1. Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela
2. Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal
3. Adicione maionese até a obter a consistência desejada do recheio
4. Cremosa ou mais consistente, como você preferir
5. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma

MINGAU

de aveia



INGREDIENTES

- 200ml de água/leite;
- 2 col. sopa de farelo de aveia;
- Adoce a gosto;
- 1 pitada de canela em pó;

MODO DE PREPARO

1. Numa panela pequena, misture a aveia com a água e vá mexendo até chegar na consistência de mingau
2. Depois de pronto, polvilhar por cima a canela

BOLO

de caneca

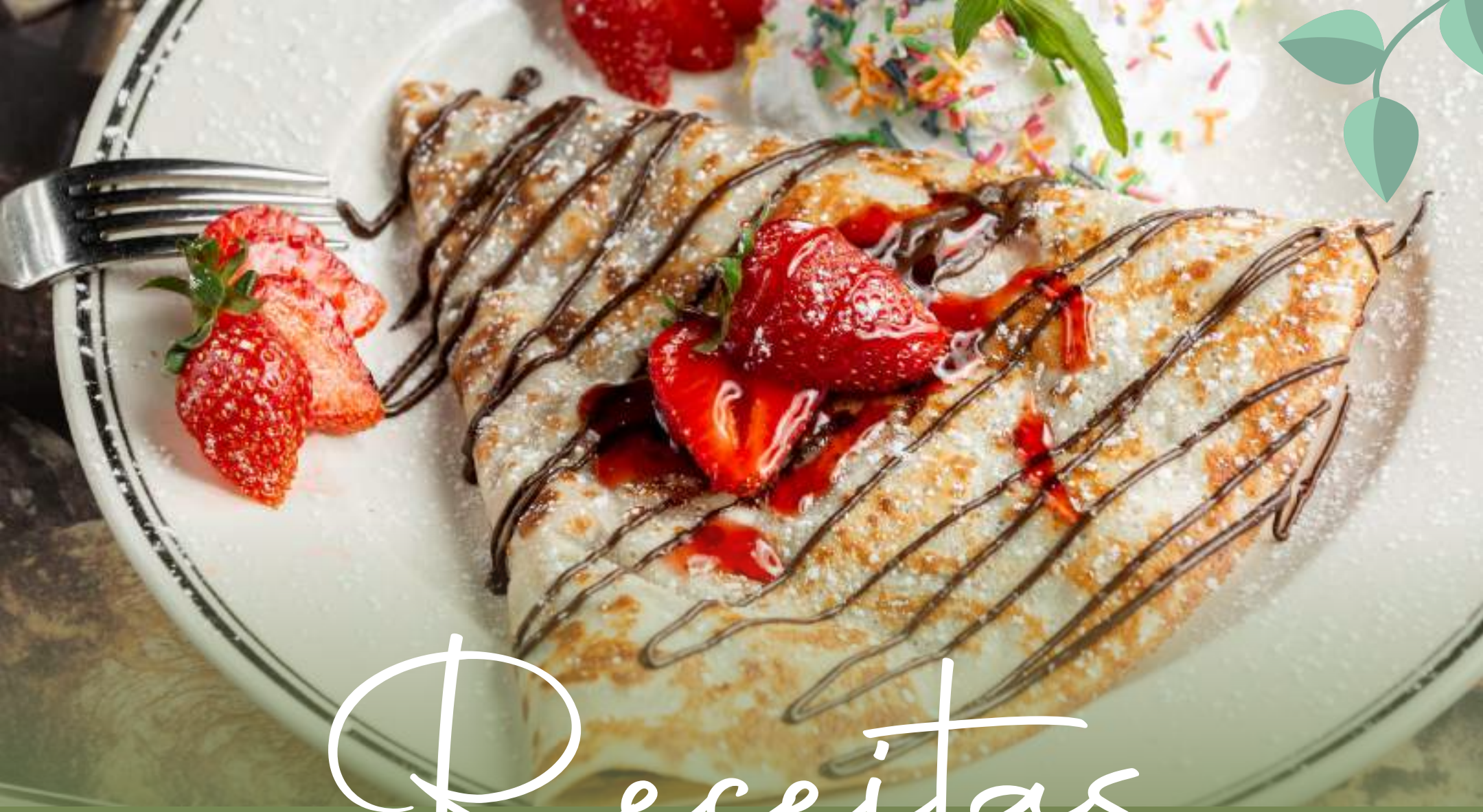


INGREDIENTES

- 1 clara de ovo;
- 1 porção pequena de fruta (banana e maçã são as ideais);
- 3 colheres de sobremesa de alguma farinha/farelo/flocos saudáveis (farelo de aveia, farinha de coco e amaranto em flocos etc.);
- Canela a gosto;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 2 nozes trituradas ou 1 colher de sopa de uva passa (opcional);
- 1 colher de café de fermento;

MODO DE PREPARO

1. Mistura tudo (sempre deixando o fermento por último) com um garfo em alguma xícara ou recipiente pequeno e leve ao micro-ondas por 1,5 minuto.



Receitas

Doces



Bolo de Banana e Cacau



Mousse Cremoso de Chocolate



Gelado de Abacaxi



Mousse de Manga



Bolo de Fubá

BOLINHO

de Banana e Cacau



INGREDIENTES

- 3 bananas amassadas;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia;
- ½ xícara (chá) de água morna;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 pitada de canela;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- Margarina para untar;
- Farinha para polvilhar;

MODO DE PREPARO

1. Na batedeira, coloque a banana, os ovos, o açúcar, o farelo e a água e bata bem
2. Aos poucos, junte a farinha, a canela, o cacau e o fermento
3. Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe farinha
4. Leve ao forno médio por 40 minutos até que o bolo asse. Sirva

MOUSSE

de Chocolate



INGREDIENTES

- 600 ml de leite integral;
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho;
- 200 gramas de chocolate meio amargo (60% cacau);
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara ou xilitol;

MODO DE PREPARO

1. Misture o leite com o amido de milho e o xilitol
2. Mexa em fogo baixo até começar a engrossar, quando estiver engrossando adicione o chocolate picado, mexa bem e desligue o fogo
3. Coloque esse mousse em uma forma de silicone ou em taças individuais
4. Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora
5. Peneire cacau em pó por cima se quiser.

GELADO

de Abacaxi



INGREDIENTES

- 2 fatias grossas de abacaxi picadas;
- 300 ml leite;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- Adoçante a gosto;
- Essência de baunilha;
- Castanha de caju para decorar;

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o abacaxi por 10 minutos em fogo brando, escorra a água
2. Dilua o amido no leite e leve ao fogo para engrossar
3. Em taças individuais disponha o creme e os pedaços de abacaxi em camadas
4. Finalize com castanha de caju picada por cima
5. Leve para gelar por pelo menos 1 hora
6. Sirva em seguida.

MOUSSE

de Manga



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de manga cortada em cubos;
- 3 colheres de sopa de água;
- 200 ml) de iogurte desnatado;
- 1 colher de sopa de adoçante culinário;
- 3 claras;
- 1/2 envelope de gelatina em pó sem sabor:

MODO DE PREPARO

1. Bata a manga e o iogurte no liquidificador até formar um creme e reserve
2. Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem e misture ao creme de manga até dissolver
3. Bata as claras em ponto de neve, adicione adoçante, misture e incorpore ao creme suavemente com ajuda de uma colher
4. Despeje em taças individuais e leve para gelar.
5. Sirva com pedaços de manga decorados.

BOLO

de Fubá



INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de fubá;
- 3 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo;
- 1/2 copo (americano) de óleo;
- 1 copo de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Coloque em uma forma untada e enfarinhada
3. Leve ao forno preaquecido e deixe assar, por cerca de 40 minutos

Combinações Doces



tapioca

+



geléia de morango

+



requeijão



mamão

+



granola

+



iogurte



iogurte

+



maçã

+



granola



pão de forma

+



pasta de amendoim

+



iogurte



panqueca

+



banana

+



cacau em pó



mingau de aveia

+



banana

+



whey



salada de frutas

+



mix de castanhas



abacate

+



cacau em pó

+



mel

*Café
da Manhã*



Um Novo Estilo de Vida Começa Agora

Chegamos ao fim deste e-Book, mas este é apenas o início de uma nova fase da sua vida.

Ao longo dessas páginas, falamos sobre como pequenas mudanças na alimentação como incluir mais alimentos naturais, respeitar os sinais do seu corpo e reduzir os ultraprocessados podem transformar sua saúde.

Exploramos também a importância de repensar seus hábitos diários, priorizando o sono, a hidratação, o autocuidado e o equilíbrio emocional. Afinal, um estilo de vida saudável é construído em várias frentes.

E, claro, não poderíamos deixar de destacar a atividade física como um pilar essencial nessa jornada. Seja uma caminhada diária, uma aula de dança ou musculação, o importante é se movimentar. O corpo foi feito para isso e a mente agradece.

Lembre-se: mudanças reais acontecem com constância, não com perfeição. Comece com o que você tem, no seu ritmo, respeitando seus limites e celebrando cada avanço.

Você não precisa ser radical, só precisa ser consistente.

Agora que você tem as ferramentas, é hora de agir. O seu novo estilo de vida está à sua espera.

Referências:

ALBERS, Susan. 50 ways to soothe yourself without food. New York: New Harbinger Publications, 2009.

ALBERS, Susan. Eating mindfully: how to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food. Oakland: New Harbinger Publications, 2012.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes—2023. **Diabetes Care**, v. 46, supl. 1, p. S1–S291, 2023.

ANDERSON, James W. et al. Health benefits of dietary fiber. **Nutrition Reviews**, v. 67, n. 4, p. 188–205, 2009.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. **Diário Oficial da União**, Brasília, 23 out. 2002.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Novo modelo de rotulagem nutricional. Brasília: ANVISA, 2020.

ARMSTRONG, Lawrence E. Hydration assessment techniques. **Nutrition Reviews**, v. 65, n. 6, p. S40–S54, 2007.

BLUNDELL, John E.; HALFORD, Jason C. G. Regulation of appetite: role of macronutrients. **Nutrition Research Reviews**, v. 11, n. 1, p. 193–219, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de boas práticas para serviços de alimentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de higiene de alimentos. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Glenda M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

CHACKO, S. M.; THAMBI, P. T.; KUTTAN, R.; NISHIGAKI, I. Beneficial effects of green tea: a literature review. **Chinese Medicine**, v. 5, p. 13, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1186/1749-8546-5-13>.

COOK, John D. Adaptation in iron metabolism. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 51, n. 2, p. 301–308, 1990.

CRAIG, Winston J.; MANGELS, Ann Reed. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 7, p. 1266–1282, 2009.

Referências:

- EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for water. **EFSA Journal**, v. 8, n. 3, p. 1459, 2010.
- FAO. The state of food and agriculture. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2020.
- FAO/WHO. Guidelines for the evaluation of probiotics in food. London: FAO, 2002.
- FITZPATRICK, C.; PAGANI, L. S.; BARNETT, T. A. Early childhood television viewing predicts explosive leg strength and waist circumference by middle childhood. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, p. 87, 2012.
- FLETCHER, Janet. Eating out and staying healthy. **Nutrition Action Healthletter**, v. 38, n. 3, p. 12–17, 2011.
- FUKUSHIMA-NAGANUMA, Yuka et al. Effects of mastication on digestion and health. **Journal of Oral Biosciences**, v. 60, n. 4, p. 201–206, 2018.
- GARCIA, Marisa T. et al. Leite: mitos e verdades sobre o consumo humano. **Ciência Rural**, v. 43, n. 8, p. 1505–1511, 2013.
- GHAZIZADEH, J. et al. The effects of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) on depression and anxiety in clinical trials: a systematic review and meta-analysis. **Phytotherapy Research**, v. 35, n. 12, p. 6690–6705, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.7252>.
- GIBNEY, Michael J. et al. Introduction to human nutrition. 3. ed. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2019.
- HE, Tao. Genetics of lactose intolerance and dietary management. **Nutrients**, v. 10, n. 12, p. 1994, 2018.
- HILL, Colin et al. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement. **Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology**, v. 11, n. 8, p. 506–514, 2014.
- HUTCHINGS, J. B.; LANKFORD, J. E. The role of oral processing in food texture perception and acceptance. **Food Quality and Preference**, v. 38, p. 118–126, 2014.
- HURRELL, Richard; EGLI, Imelda. Iron bioavailability and dietary reference values. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 91, n. 5, p. 1461S–1467S, 2010.
- IDF. Diabetes atlas. 10. ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2021.
- KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness para iniciantes: princípios fundamentais para a meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- LAVILLE, Alain; TEIGER, Claude. Ergonomia: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blücher, 2005.

Referências:

LIMA, Maria Cristina F. et al. Efeitos do álcool no organismo humano: uma revisão. **Revista Brasileira de Toxicologia**, v. 31, n. 1, p. 29–36, 2018.

LUSTIG, Robert H. Fructose: metabolic, hedonic, and societal parallels with ethanol. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 110, n. 9, p. 1307–1321, 2010.

MAGNUSSON, Roger S. Chocolate consumption and health: myths and facts. **Nutrition Bulletin**, v. 32, n. 2, p. 117–123, 2007.

MALIK, Vasanti S. et al. Sugar-sweetened beverages and weight gain. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 84, n. 2, p. 274–288, 2006.

MANN, Traci et al. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. **American Psychologist**, v. 62, n. 3, p. 220–233, 2007.

MANZ, Friedrich; WUTTKE, Dieter. Hydration status in the United States and Europe. **Nutrition Reviews**, v. 65, n. 6, p. 211–225, 2007.

MCKAY, Diane L.; BLUMBERG, Jeffrey B. A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). **Phytotherapy Research**, v. 20, n. 7, p. 519–530, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.1900>.

MEULE, Adrian. Sugar addiction: the state of the evidence. **European Journal of Nutrition**, v. 54, n. 1, p. 55–69, 2015.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 12, p. 2274–2282, 2011.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Dietary guidelines to tackle the double burden of malnutrition. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 10, p. 1751–1759, 2019.

MOREY, S. S. ACSM revises guidelines for exercise to maintain fitness. **American Family Physician**, v. 59, n. 2, p. 473, 1999.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL. Recommended dietary allowances. 10. ed. Washington: National Academies Press, 1989.

NELSON, H. D. Menopause. **Lancet**, v. 371, n. 9614, p. 760–770, 2008.

O'KEEFE, Stephen J. D. Diet, microorganisms and their metabolites, and colon cancer. **Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology**, v. 13, n. 12, p. 691–706, 2016.

PATE, Russell R. et al. Physical activity and public health. **JAMA**, v. 273, n. 5, p. 402–407, 1995.

Referências:

PEREIRA, Mark A. et al. Effect of whole grains on insulin sensitivity in overweight adults. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 83, n. 6, p. 1247–1253, 2006.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira. *Nutrição e qualidade de vida*. Barueri: Manole, 2012.

POLIVY, Janet; HERMAN, Peter. Dieting and binge eating: a causal analysis. **American Psychologist**, v. 40, n. 2, p. 193–201, 1985.

POPKIN, Barry M. et al. Water, hydration, and health. **Nutrition Reviews**, v. 68, n. 8, p. 439–458, 2010.

RAY, George A.; BOUCHARD, Claude. *Handbook of obesity*. Boca Raton: CRC Press, 2014.

ROBINSON, E. et al. Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 97, n. 4, p. 728–742, 2013.

SADEGHIRAD, B. et al. Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference. **Obesity Reviews**, v. 17, n. 10, p. 945–959, 2016.

SLAVIN, Joanne L. Dietary fiber and body weight. **Nutrition**, v. 21, n. 3, p. 411–418, 2005.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. **Preventive Medicine Reports**, v. 12, p. 271–283, 2018.

WARBURTON, Darren E. R.; BAUMAN, Adrian E. Physical activity: the forgotten risk factor. **CMAJ**, v. 192, n. 32, p. E875–E881, 2020.

WESTWATER, Margaret L.; FLETCHER, Paul C. Sugar addiction: the state of the science. **European Journal of Nutrition**, v. 55, n. 2, p. 55–69, 2016.

WHITNEY, Ellie; ROLFES, Sharon Rady. *Understanding nutrition*. 15. ed. Boston: Cengage Learning, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Healthy diet*. Geneva: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva: WHO, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global status report on alcohol and health*. Geneva: WHO, 2018.