

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Valorização
e Qualidade de Vida**

**Secretaria
de Economia**



Curso

Educação nutricional para servidores

Apresentação

Governador do Distrito Federal

Ibaneis Rocha

Secretário de Economia do Distrito Federal

José Itamar Feitosa

Secretário Executivo de Valorização e Qualidade de Vida do Distrito Federal

Epitácio do Nascimento Sousa Júnior

Diretora-Executiva da Escola de Governo do Distrito Federal

Juliana Neves Braga Tolentino

Escola de Governo do Distrito Federal

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

Curso

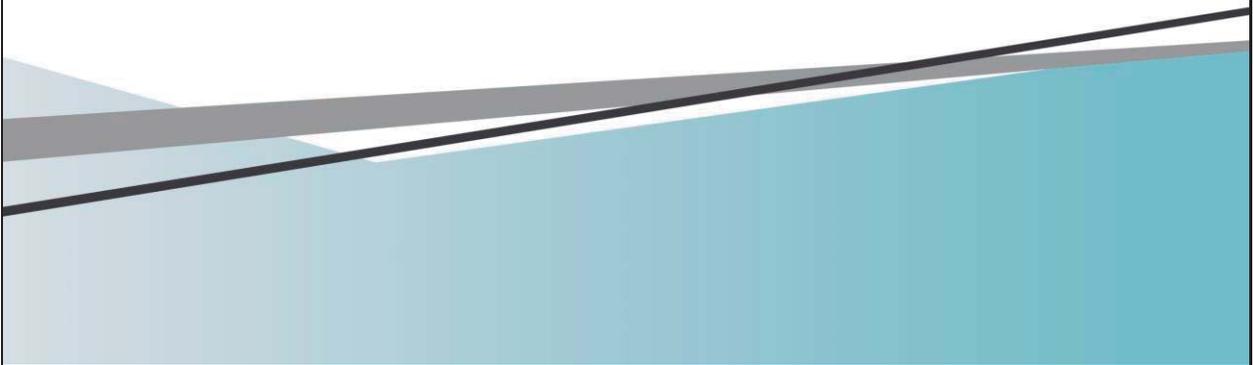
Educação nutricional para servidores

Hosana Araujo da Silva

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Valorização
e Qualidade de Vida

Secretaria
de Economia



**O cuidado com a saúde
pode mudar a sua história.**



Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida Secretaria de Economia



Educação nutricional

- São ações que envolvem indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.



Objetivos da educação nutricional

- Solucionar doenças, emagrecer ou a manter a saúde.
- Compreender melhor o efeito da alimentação em nossa vida diária.
- Consequências para a mente e para o corpo, aproveitando o prazer de se alimentar.
- Traz mais saúde em todos os aspectos da vida.



Mitos e verdades sobre os alimentos



O que aumenta o colesterol ruim é o óleo da comida.



Os chás são naturais e posso tomar à vontade.



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria
de Economia



Dieta detox emagrece rapidamente.

Dieta para
emagrecer
cinco quilos em
uma semana



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria
de Economia



Vale a pena substituir o açúcar pelo adoçante.



Respaldo científico

- Não vale, pelo ponto de vista metabólico:
 - » perfil obesiogênico, com maior retenção de calorias no trato gastrointestinal;
 - » alteração da microbiota intestinal;
 - » inflamação local;
 - » resistência a insulina.



Atenção

- Produtos industrializados – *diet e light*;
- Estévia – estudos apenas em animais;
- Xilitol – flatulência;
- Açúcares.

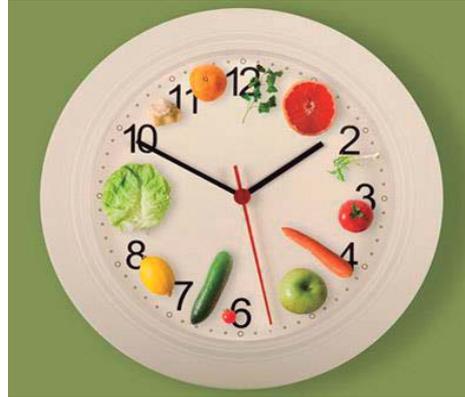
Orientações importantes

- Reduzir, aos poucos, o uso de adoçantes – diminuir uma gota a cada semana;
- Usar frutas para adoçar.

Beber líquido durante a refeição engorda.



O ideal é comer de três em três horas.



Refrigerante causa câncer.



Resposta

Refrigerantes contêm a substância 4-MI (4-metil-imidazol), classificada como, possivelmente, cancerígena, pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Observação

De acordo com um estudo, a bebida comercializada, no Brasil, contém 267 microgramas (mcg) de 4-MI, em uma lata de 355 ml. Essa concentração foi a maior identificada entre todos os países pesquisados.

O óleo de coco é o melhor para cozinhar.



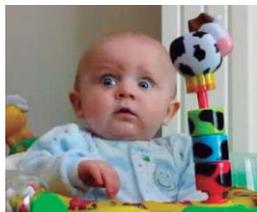
Suco verde elimina a gordura da barriga.



Cuidados para prevenção de doenças



Genética não é destino!



Epigenética – não podemos mudar o nosso DNA, mas podemos modular a sua expressão, por meio de dieta, de atividade física, de pensamentos e do nosso padrão de sono.

Digestão da vida

- Como você tem digerido suas emoções?
- Visão holística:
 - » coração: alegria de viver;
 - » pulmão: tristezas e bloqueios;
 - » fígado: raiva, medo e culpa;
 - » vesícula biliar: emoções reprimidas;
 - » rins: moradia dos medos;
 - » estômago: digestão das emoções.



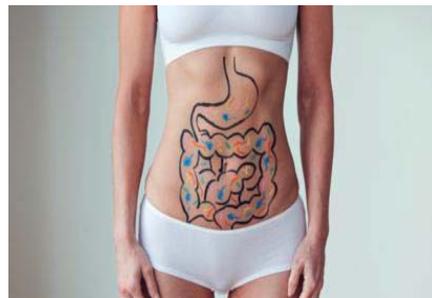
**“Quando a boca cala,
os órgãos falam.”**

Fonte: BARRETO, 2012.



**“Todas as doenças começam
no intestino.”**

Hipócrates



Vamos falar de intestino

- Muitas doenças (não óbvias) são causadas, pioradas ou influenciadas pelo estado do sistema digestivo:
 - » doenças autoimunes;
 - » cefaleias crônicas;
 - » candidíase vaginal de repetição;
 - » dermatite;
 - » bronquite, doenças hepáticas, diabetes;
 - » Síndrome do Ovário Policístico (SOP);
 - » depressão e falha nos neurotransmissores.



Disbiose intestinal

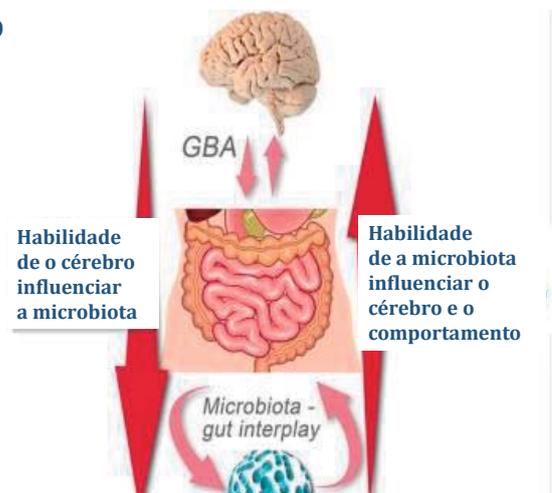
- Alteração qualitativa e quantitativa da microbiota – gram-positivas e gram-negativas.



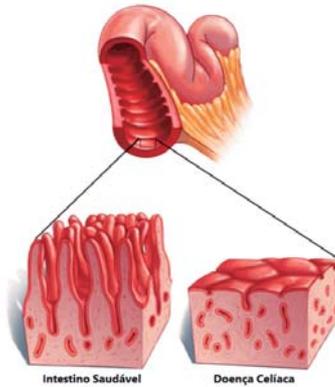
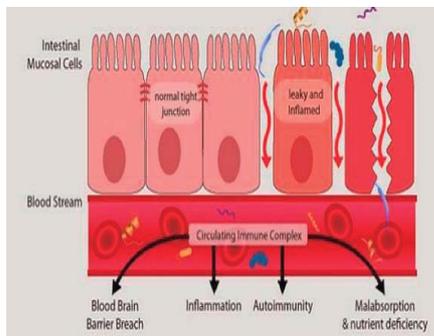
- Gatilho para as doenças;
- Aumento da permeabilidade na mucosa – cerca elétrica;
- Ativação do sistema imunológico;
- Inflamação local e sistêmica;
- Desequilíbrio das células reguladoras.

Disbiose – ligação cérebro-intestino

- Produção de neurotransmissores:
 - » bactérias gram-negativas em excesso;
 - » alteração no metabolismo do triptofano em 5HTP – serotonina;
 - » quanto mais serotonina menor impacto ao estresse e ao humor.



Permeabilidade intestinal



Intestino saudável

O intestino é o quartel-general.

FATO

80% do seu sistema imunológico está localizado no trato gastrointestinal fazendo com que um intestino saudável seja o objetivo principal para a otimização da saúde em geral.

- Na estética, o início do tratamento é intestinal – dermatite seborreica, acne, manchas.
- A mesma qualidade de bactérias que há no intestino se reproduz na pele e nas mucosas.

Sinais de que algo está errado

- Distensão abdominal;
- Diarreia e obstipação;
- Pedacos de alimentos nas fezes;
- Refluxo e azia;
- Sensibilidade alimentar;
- Digestão lenta;
- Língua branca;
- Candidíase de repetição.



Elementos que pioram a microbiota intestinal

- Estresse;
- Álcool;
- Excesso de farinhas;
- Adoçantes;
- Corantes;
- Aromatizantes;
- Antibióticos;
- Xenobióticos;
- Metais tóxicos;
- Agrotóxicos.



Alimentos e saúde intestinal

Alimentos que protegem a parede intestinal da ação de bactérias

Alimentos como vegetais, frutas e legumes protegem a parede intestinal da ação de bactérias nocivas e toxinas

Alimentos que alteram microbiota intestinal

Alimentos com alto teor de colesterol, ricos em gorduras saturadas, provocam um desequilíbrio na flora intestinal, causando a chamada disbiose

INUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL

Fermentados



Alimentos ricos em fibras – prebióticos

- Crescimento de bifidobactéria;
- pH ácido no cólon;
- Ambiente favorável para bactérias benéficas.



Enzimas digestivas



- FOS
- Inulina

Cúrcuma

- A absorção da cúrcuma é interessante com pimenta e óleo.
- A piperina é um constituinte da pimenta que inibe a glucuronidação hepática e intestinal. Assim, a ingestão de piperina contribui para aumentar a concentração sérica de curcumina e, assim, sua biodisponibilidade.



Fitatos



Como preparar leguminosas

Pré-preparo: deixar a leguminosa em remolho por 12 horas, em água e substância ácida (limão ou vinagre de maçã), trocando a água, no mínimo, três vezes, e incluindo a substância ácida a cada troca. Cozinhar normalmente, após esse pré-preparo.

- Ervas carminativas – erva-doce, gengibre e cominho ajudam a eliminar os gases.
- Beber bastante água.

Intestino preso

Suco laxativo *low* FODMAPs

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sementes de chia deixadas de molho, em 200 ml de água, de um dia para o outro
- 1 sachê (5 g) de glutamina
- 1 sachê ou 1 cápsula de probiótico (abrir a cápsula e misturar o conteúdo no suco)
- ½ mamão papaia ou 1 fatia de abacaxi
- 1 kiwi
- Água e gelo a gosto



Modo de preparo

Bater os ingredientes no liquidificador e consumir uma vez ao dia.

Dica do banheiro

Escala Bristol da Forma das Fezes

- Tipo 1 - Pedacos separados - "Cápricas" 
- Tipo 2 - Forma de salsicha, mas segmentada 
- Tipo 3 - Forma de salsicha, mas com fendas na superfície 
- Tipo 4 - Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole 
- Tipo 5 - Pedacos moles, mas contornos nítidos 
- Tipo 6 - Pedacos aerados, contornos esgarçados 
- Tipo 7 - Aquosa, sem peças sólidas 



Como iniciar uma rotina alimentar saudável

Nutrição funcional

Imagine um carro e sua potência máxima.



Tipos de alimentos

In natura

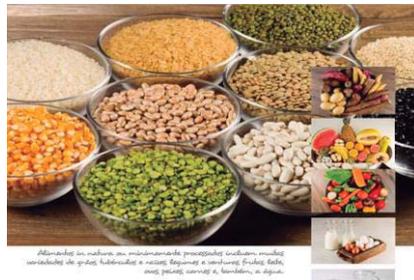
O que você encontra na área de alimentos frescos do mercado e em feiras. Em outras palavras, são aqueles que não sofreram alteração alguma após terem deixado a natureza.



Minimamente processados

- Passam pela indústria, por processo de limpeza, moagem e pasteurização. **Não recebem substâncias químicas.**

Exemplos: arroz, feijão, lentilha, farinha de mandioca, iogurte natural sem adição de açúcar.



Alimentos in natura ou minimamente processados incluem arroz, feijão, lentilha e outros legumes e verduras frescos, batata, milho, pimenta, cenoura e, também, o açúcar.

Processados

- Têm adição de açúcar, sal, gordura.

Exemplos: legumes conservados na salmoura, queijos e pães.



Ultraprocessados

- São fórmulas produzidas pela indústria que podem ter pouco ou, até mesmo, **nenhum alimento** na sua composição – Guia Alimentar da População Brasileira, 2014.



Digestão

▪ Digestão cefálica:

- » a produção de enzimas faz que todo o sistema digestivo prepare-se para receber o alimento;
- » sinta o aroma antes de comer, o nariz está acima da boca por isso;
- » proteção contra alimentos estragados – vantagem evolutiva.

▪ O que acontece se você comer assistindo TV ou acessando o celular:

- » desregulação da saciedade;
- » refluxo;
- » gases;
- » alimentos íntegros no estômago, que não tem dente!



- **Já teve a sensação de “ter comido um boi”?**
- Como você bate algo no liquidificador?
- Coloca tudo de uma vez ou vai colocando líquidos?
- O que acontece se colocar tudo de uma vez?



- Mas a minha boca é seca!
Saliva: ptialina (lubrificante) e amilase (carboidrato).

Recomendações

1. Evite líquidos durante as refeições, se for necessário, beba pequenas quantidades e, de preferência, suco de limão.
2. Tenha tranquilidade no momento da refeição.
3. Evite deitar logo após comer.
4. Mastigue muito bem.

Hidratação - massa magra: 73% água

- Vantagens
 - » Regula a temperatura e o transporte de nutrientes;
 - » Ajuda na faxina do fígado, dos rins e do intestino;
- Desvantagens
 - » Reabsorve água das fezes;
 - » Forma cálculos renais.

Avaliação da Hidratação

Avaliação da desidratação através da cor da urina



Escola de Governo do Distrito Federal

Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria de Economia



Sono

- E o seu sono como vai? Sono inadequado e imunossupressão!
- Será que tem alguma relação com o ganho de peso?



Escola de Governo do Distrito Federal

Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria de Economia



Sono

- Tem relação com:
 - » envelhecimento cutâneo: rugas, linhas finas, pele pálida;
 - » aumento de peso;
 - » diminuição da memória;
 - » doenças crônicas degenerativas.



Como melhorar o sono

- Fazer a higiene do sono – luz azul, celular
- ↑ Cortisol ↓ Melatonina
- Triptofano (cofatores: B6, zinco, B9 e magnésio) → serotonina
→ melatonina
- Alimentos ricos em fitomelatonina – kiwi, frutas vermelhas, milho e aspargo
- Chás – mulungu, camomila, melissa e passiflora
- Extrato de própolis
- Magnésio – sementes de abóbora, castanhas, banana
- Carboidrato

Como melhorar a alimentação diária?

- Evite fazer dietas restritivas.
- Concentre-se na saúde e no prazer de comer.
- Comer com prazer – prazer não significa excesso.
- Alimente-se de ingredientes mais frescos possíveis.
- Foque **no que comer** e não no que não comer.
- Atenção aos sinais de fome e de saciedade.
- Escolhas alimentares e equilíbrio.
- Identifique a relação entre fome, estresse e tédio e evite esses comportamentos.



Estratégias – bons hábitos

- Tenha uma meta clara e possível: o que eu quero?
- Mantenha a rotina.
- Tenha um plano B.
- Organiza-se.
- Leia os rótulos para não cair em armadilhas.
- Antes de comer, pergunte-se: tenho fome ou vontade de comer?
- Escreva um diário alimentar.



Rótulos



Qual iogurte escolher?

Ingredientes

Leite desnatado e/ou leite desnatado reconstituído, concentrado proteico de leite, preparado de fruta (água, amido modificado, farinha de arroz, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio e espessantes goma xantana, goma guar e carboximetilcelulose sódica), amidomodificado, fermento lácteo.



Escolhas alimentares – suco ou fruta

▪ Suco de laranja – 250 ml

- » carga glicêmica: 12 g
- » calorias: 82 kcal
- » fibras: traços

▪ Laranja

- » carga glicêmica: 4 g
- » calorias: 40 kcal
- » fibras: 1,2 g

Fonte: BRASIL, 2011.



▪ Estratégias

- » não coar;
- » acrescentar um vegetal (couve), farelos e sementes (linhaça, chia ou oleoginosas).

Escolhas alimentares – café adoçado



1 colher de chá: 10 g de açúcar

1 colher sopa: 20 g de açúcar

Café da manhã: 10 g de açúcar

Lanche da tarde: 10 g de açúcar

20 g/dia – em 50 dias/7 semanas: 1 kg de açúcar!

Excesso de um mesmo grupo alimentar

Prefira

Evite



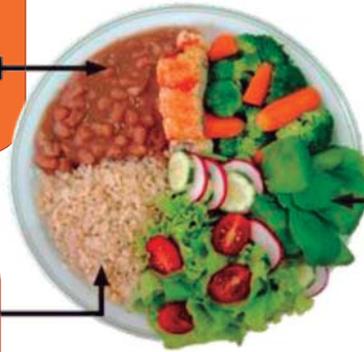
Prato saudável

25% do prato

Alimentos ricos em proteínas: leguminosas em geral (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico) e carnes, de preferência as brancas (peixe e frango).

25% do prato

Alimentos ricos em carboidratos: preferir os não refinados; cereais, de preferência, integrais, raízes, batatas, abóbora, massas.



50% do prato

Alimentos ricos em vitaminas e minerais: tentar três variedades, salada crua e legumes cozidos, temperados com azeite de oliva extravirgem. Evitar sal e molhos prontos.

A falta de planejamento

Prefira



Evite



Influências sobre as escolhas de consumo

- Frio ou com ar-condicionado: aumenta o consumo de energia;
- Luz fraca ou indireta: aumenta o tempo de refeição ao aumentar a sensação de conforto e timidez;
- Luz forte: faz com que as pessoas comam mais rápido e reduzam o tempo de permanência no restaurante;
- Odores: percepção do sabor;
- Música: incentiva ritmo mais lento e maior consumo de comida e de bebida.

- Grupos que exercem poder de influência: mães em comunidades, *coaches*, profissionais da moda e celebridades.
- Associação de cores e sabores feita pela indústria.
- Produtos hiperpalatáveis: feitos para consumo excessivo.

Organização alimentar semanal

- Dia cansativo;
- Falta de ideia e de tempo;
- Dicas:
 - » compre legumes cortados;
 - » tenha sempre algo de reserva na geladeira;
 - » compre em feiras;
 - » organize-se;
 - » faça uma lista de compras;
 - » não vá ao mercado com fome;
 - » guarde os alimentos lavados e cortados.



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria
de Economia

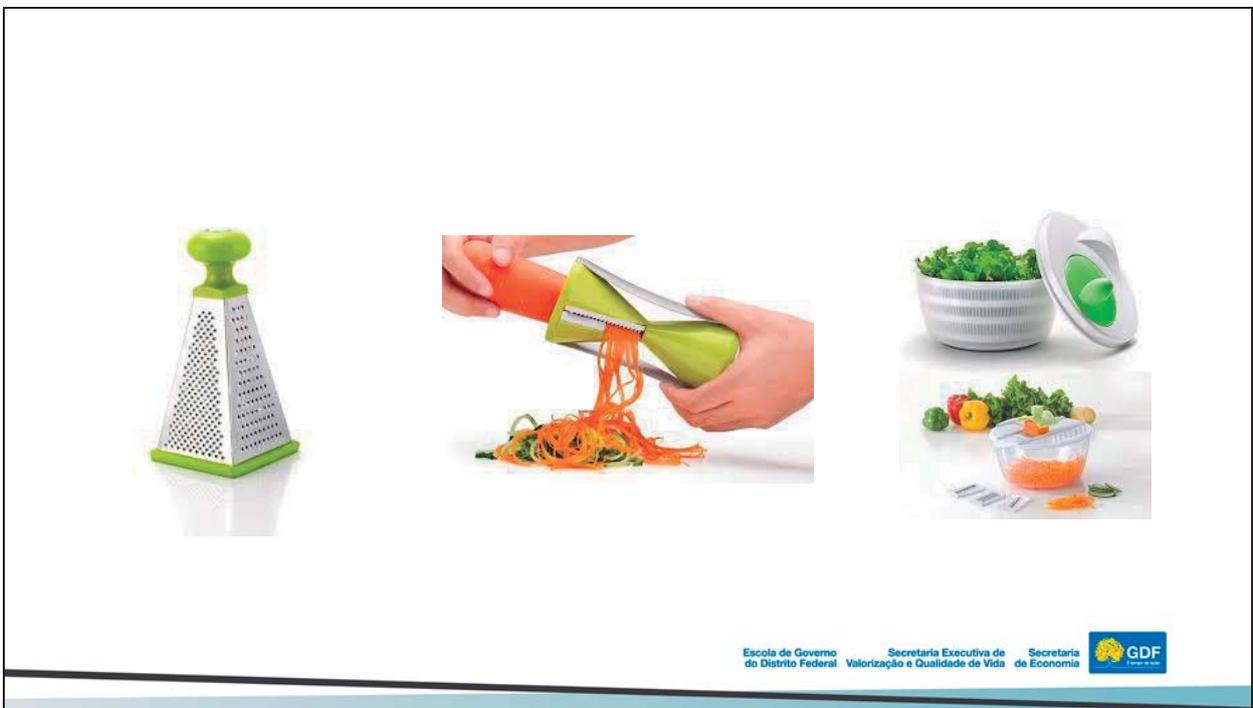


Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria
de Economia







Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida Secretaria de Economia **GDF**



CUSCUZ NA CANECA
NO MICROONDAS

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida Secretaria de Economia **GDF**

Lancheira para o trabalho

- Iogurte
- Queijos
- Ovo cozido
- Frango
- Sardinha
- Atum
- *Whey*
- Proteína de ervilha e de arroz
- Granola
- Frutas desidratadas
- Frutas cozidas – banana da terra com canela
- Milho cozido
- Batata doce
- Mandioca
- Cuscuz
- Tapioca
- Pasta de oleaginosas
- Coco seco
- Castanhas
- Chocolate amargo



Lanches doces

- Iogurte + mamão e aveia
- Iogurte + granola
- Mix de castanhas e frutas secas
- Banana da terra grelhada + canela + queijo
- Queijo coalho + biscoito de arroz com geleia
- Açaí com granola + banana
- Pasta de oleoginosas + morango
- Coco fresco
- Damasco + pasta de castanhas

Lanches salgados

- Omelete com vegetais – com o que tiver na geladeira
- *Wrap* de frango com salada
- Guacamole com biscoito de arroz
- Sanduíche natural com atum ou frango
- Torta de carne com legumes
- Ovos cozidos + fruta ou tomate cereja
- Cuscuz com ovos ou carne
- Tapioca ou crepioca com recheio de frango ou queijo
- Quibe assado
- *Whey Protein* + banana ou apenas *Whey Protein* diluído

Praticando:

- sente-se à mesa;
- reduza a velocidade da mastigação;
- treine, para virar um hábito;
- seja curioso;
- apenas coma;
- coma o suficiente – régua da fome/saciedade (de 0 a 10);
- coma sem culpa;
- agradeça.



Desconexões com alimentos que levam à piora da saúde

- Desidratação;
- Fracionamento inadequado do plano alimentar diário;
- Disponibilidade de alimentos industrializados.

Tudo começa na feira e no mercado.

Fome x Vontade de comer x Appetite

- **Fome** – precisa ser atendida, é necessidade fisiológica.
- **Vontade de comer** – pode ser negociada!
- **Appetite** – é um desejo.



Nove tipos de fome – Classificação de Jan Chozen Bays

- Fome dos olhos;
- Fome do nariz;
- Fome da boca;
- Fome do estômago;
- Fome do tato;
- Fome do ouvido;
- Fome celular;
- Fome da mente;
- Fome do coração.

Fome x Saciedade

- **Qual o sinal da sua fome – fatores internos ou externos?**
 - » Ruídos, relógio, impaciência, cheiro, confunde com sede.
- **Qual o sinal da sua saciedade?**
 - » Régua da fome/saciedade (de 0 a 10) – sugestão de 5 a 7;
 - » Pode ser atendida mesmo sem satisfação.

Sinais ignorados e desconexão

- Como em um diálogo, se você ignora o seu interlocutor, talvez ele desista de você.

Como lidar com as vontades

Situação – bolo de chocolate, após o almoço, quando você já está saciado.

- Quais são as suas opções?
 - » Não comer e passar a vontade;
 - » Comer além da saciedade e ter desconforto físico;
 - » Comer um pequeno pedaço, para sentir o sabor;
 - » Guardar um pedaço para mais tarde.

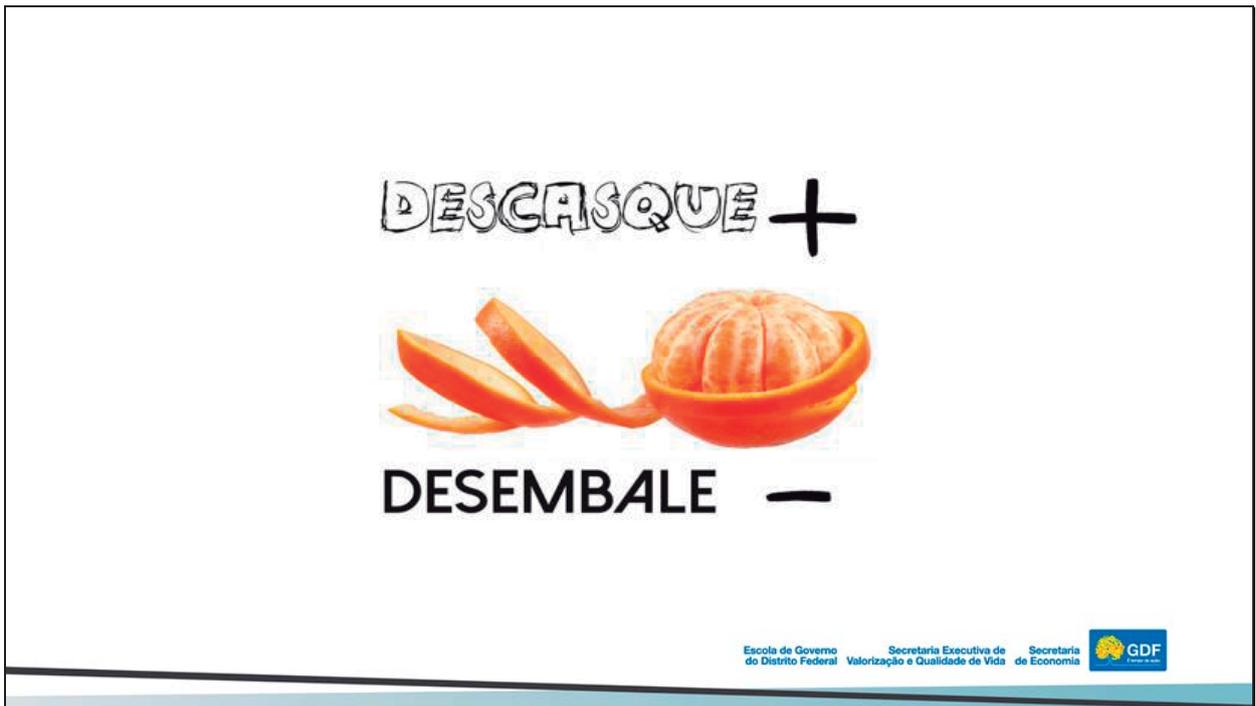


Sua atitude alimentar vai muito além do comer ou do não comer!

Praticando mais:

- prepare uma mesa bonita e sente-se;
- avalie o tamanho dos pratos e dos copos;
- apoie os talheres entre as garfadas;
- experimente comer com a mão não dominante;
- observe a respiração entre uma garfada e outra.





Referências

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Guidelines for women's health care: a resource manual. 4. ed. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists, 2014, p. 607-613.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos*, 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>>. Acesso em: 7 mar. 2020.

BRASIL. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)*. 4. ed. Revisada e ampliada, 2011. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2020.

SIM BRASIL. *Saúde intestinal da mulher*. Estudo de iniciativa da Federação Brasileira de Gastroenterologia, 2012.

YOUNG, S. N. How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, v. 32, n. 6, p. 394-399, 2007.

Seja um especialista em você!

**“Quer saber como estará seu corpo amanhã?
Olhe seus pensamentos hoje.”**

**Obrigada!
@nutrihosana**

