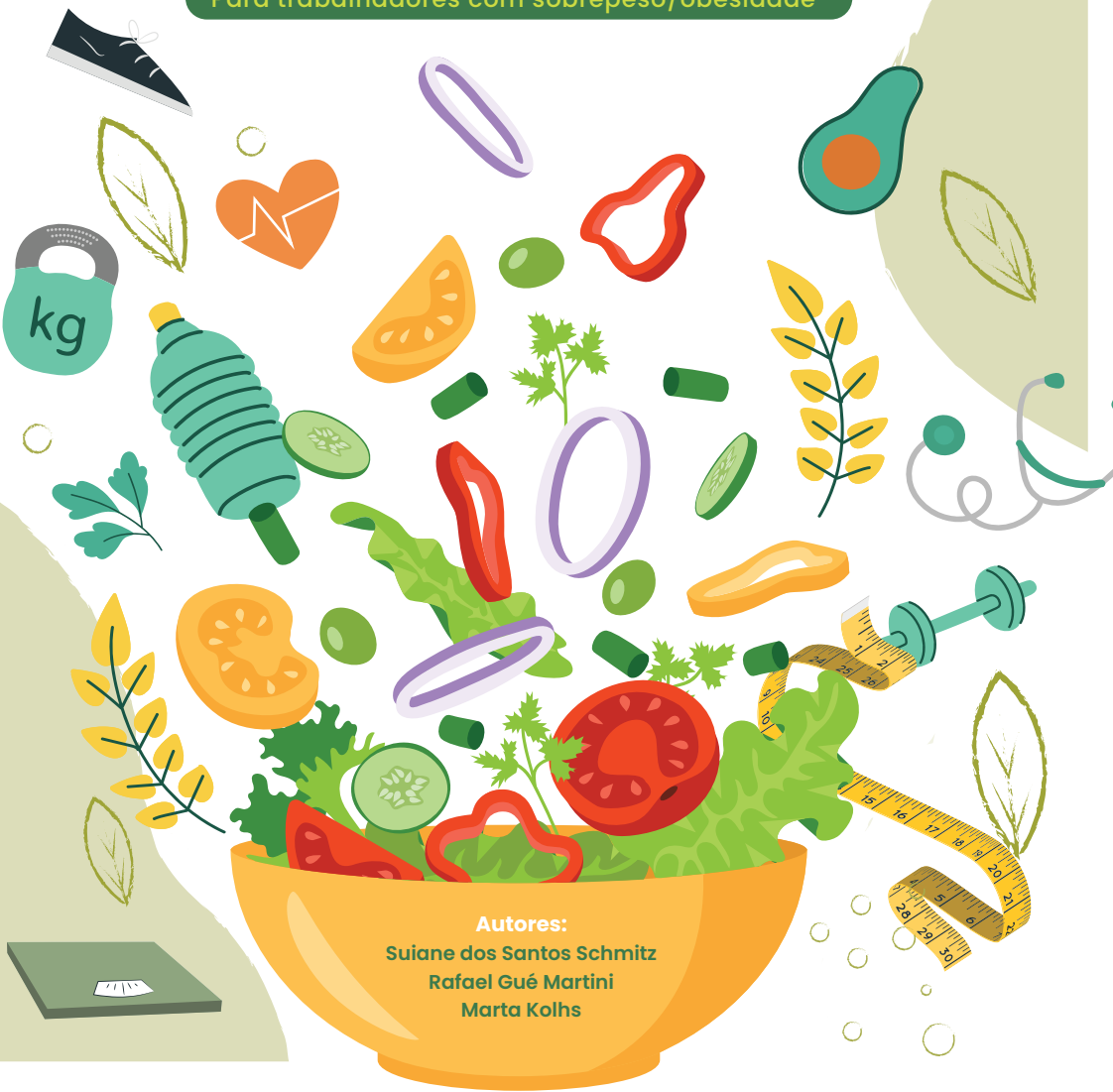
UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Vida Leve

Para trabalhadores com sobrepeso/obesidade



Autores:
Suiane dos Santos Schmitz
Rafael Gué Martini
Marta Kolhs

Elaboração:
Suiane dos Santos Schmitz

Designer:
Alessandra Miechuanski

Banco de imagens:
Freepik

Apoio:
Cooperativa Central Aurora Alimentos

Realização:
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (PPGENF/UDESC)

Orientação e revisão:
Rafael Gué Martini

Coorientação e revisão:
Marta Kolhs

2023.

UDESC UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA | PPGENF PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

FICHA CATÁLOGRÁFICA

S355v Schmitz, Suiane dos Santos
Vida leve: para trabalhadores com sobrepeso/obesidade [recurso Eletrônico]. Suiane dos Santos Schmitz, Rafael Gué Martini, Marta Kolhs - Chapecó: edição do autor,2023.
PDF (48 p.):il. color.

ISBN: 978-65-00-81258-9

1.obesidade - Cartilha. 2. sobrepeso 3. trabalhadores - qualidade de vida. I. Schmitz, Suiane dos Santos. II. Martini, Rafael Gué. III. Kolhs, Marta. IV. Universidade do Estado de Santa Catarina. Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde. V. Título.

CDD: 616.398

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Marilene dos Santos Franceschi
CRB-14/812
BU- CEO/UDESC

Atribuição Não Comercial - Compartilha Igual- CC BY-NC-SA

Sumário

APRESENTAÇÃO	**05**
INTRODUÇÃO	**06**
DEPOIMENTOS	**08**
CONHECENDO OS ALIMENTOS	**09**
Origem dos alimentos	**09**
Grupos de alimentos	**10**
Sal e açúcares	**13**
Alimentos integrais	**13**
ENTENDENDO OS RÓTULOS	**14**
MONTAGEM DAS REFEIÇÕES	**17**
Horários das refeições	**18**
Quando posso comer fora da dieta?	**21**
Como elaborar minha lista de compras?	**21**
CONSUMO DE ÁGUA	**23**
IMPORTÂNCIA DO SONO	**24**
VERIFICAÇÃO DE ALTURA, PESO E MEDIDAS	**24**
ATIVIDADE FÍSICA	**28**
SABOTADORES DO PROCESSO	**29**
PLANEJAMENTO FAMILIAR	**30**
E AGORA QUE VOCÊ APRENDEU, VAMOS COMEÇAR?	**31**
CONSIDERAÇÕES FINAIS	**32**
REFERÊNCIAS	**33**
SUGESTÕES DE RECEITAS	**34**
MEU DIÁRIO	**45**

Apresentação

Olá, trabalhador e trabalhadora! Sejam muito bem-vindos a esta Cartilha sobre a Vida Leve. Aqui você encontrará informações e orientações valiosas para desenvolver hábitos saudáveis e conquistar uma vida mais leve e com melhor qualidade. Este material foi cuidadosamente preparado para você que deseja fazer uma mudança positiva em seus hábitos.

Esta Cartilha foi desenvolvida como parte do Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Ela foi influenciada pela experiência de mais de nove anos da autora, que atuou como enfermeira do trabalho em uma indústria de alimentos. Durante esse tempo, a autora presenciou inúmeras alterações nas medidas antropométricas dos trabalhadores, ou seja, um aumento significativo do índice de massa corporal (IMC) acima dos níveis considerados normais.

Com base nessa vivência, buscamos compartilhar estratégias efetivas e realistas para auxiliá-lo(a) na adoção de hábitos saudáveis, visando a prevenção e o controle da obesidade. Acreditamos que, ao unir os conhecimentos científicos com a prática profissional, podemos fornecer informações relevantes e empoderadoras para que você faça escolhas conscientes em relação à sua saúde. Estamos aqui para guiá-lo(a) nessa jornada de transformação, incentivando-o(a) a tomar as rédeas de sua vida e alcançar uma saúde plena e duradoura.

Nosso objetivo é fornecer a você ferramentas práticas e conhecimentos embasados para que possa trilhar o caminho rumo a uma vida mais saudável e equilibrada. Através desta cartilha, você terá acesso à informações sobre alimentação balanceada, atividade física, planejamento de refeições e autopercepção corporal. Acreditamos que, com as orientações corretas e a sua determinação, é possível alcançar um estilo de vida mais leve, repleto de bem-estar e felicidade. Esteja preparado para aprender, refletir e colocar em prática todas as mudanças necessárias para transformar sua vida. Vamos juntos nessa jornada em busca do equilíbrio e da saúde!

Introdução

Infelizmente, o Brasil tem enfrentado um aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Esse aumento de peso não afeta apenas a estética, mas também traz consigo o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doença renal, doenças cardiovasculares (como acidente vascular cerebral, aneurisma e infartos) e doenças respiratórias, entre outras. O Ministério da Saúde tem alertado que a obesidade está entre os três fatores de risco mais fortemente associados a mortes e incapacidades no Brasil.

A Organização Mundial da Saúde orienta a promoção da alimentação saudável, a prática de atividade física e a adoção de hábitos saudáveis de vida como forma de prevenção e controle da obesidade. Diante dessa realidade, acreditamos que o acesso a informações confiáveis sobre alimentação adequada e saudável pode contribuir significativamente para os trabalhadores e suas famílias, ampliando seu conhecimento e autonomia na hora de fazer escolhas alimentares.

Esta cartilha foi elaborada após extensas pesquisas e leituras em fontes de informação confiáveis, o que a qualifica para ser utilizada como um guia seguro e embasado.

Para facilitar a leitura e o manuseio, a cartilha foi organizada da seguinte forma:

1. Depoimentos de trabalhadores e trabalhadoras que participaram do estudo;

2. Orientações e classificação dos alimentos;

3. Combinações e composição dos alimentos;

4. Dicas para organizar as refeições;

5. Importância da ingestão de água e de um período adequado de sono;

6. A importância da atividade física;

7. Receitas de pratos saudáveis.

Antes de prosseguir, gostaríamos que você refletisse sobre algumas perguntas e as respondesse para si mesmo:

1. **O seu peso interfere na realização das atividades do seu dia a dia?**
2. **Você já deixou de ir a lugares devido ao seu peso?**
3. **Você escolhe suas roupas ou suas roupas escolhem você?**
4. **Sente dores no corpo mesmo tendo feito poucas atividades durante o dia?**
5. **Você frequentemente sente cansaço e pouca energia?**

Se suas respostas foram sim, saiba que esta cartilha foi feita especialmente para você! Através dela, você terá a oportunidade de aprender e agir para mudar seus hábitos, conquistando uma vida mais saudável e plena.

Agora, convidamos você a ler os depoimentos de trabalhadores e trabalhadoras que participaram da pesquisa e compartilharam suas experiências. Suas histórias podem inspirar e motivar você a agir!

Depoimentos

Esta cartilha foi elaborada com base nas sugestões de trabalhadores e trabalhadoras que participaram de uma pesquisa sobre o processo de emagrecimento e a busca por uma melhor qualidade de vida. Abaixo, você encontrará alguns depoimentos dos participantes, relatando suas vivências:

> *Eu também tenho peso acima do considerado normal a vida inteira. Sempre tive questões estéticas e de saúde, pois sou hipertensa. Decidi mudar meus hábitos alimentares e adotei algumas dietas e acompanhamentos. Consegui emagrecer 16 quilos*
>
> **Trabalhadora**

> *Desde o dia que eu vim no primeiro encontro, até agora, consegui emagrecer 9 quilos*
>
> **Trabalhadora**

Gostou das histórias? Agora é a sua vez de agir para mudar seus hábitos e ter uma vida cada vez mais saudável. Vamos lá!

Conhecendo os alimentos

ORIGEM DOS ALIMENTOS

Você sabia que existem quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção?

1. Alimentos in natura:

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, como legumes, verduras, frutas, batata, mandioca, arroz, milho, feijão, lentilhas, grão de bico, castanhas, nozes, amendoim, carnes de gado, porco, aves e peixes, leite, ovos e água potável.

2. Alimentos minimamente processados:

São alimentos in natura que passaram por alterações mínimas antes de sua aquisição, como grãos secos, polidos e empacotados, moídos na forma de farinhas, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

3. Alimentos processados:

São produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza, utilizados para temperar e cozinhar alimentos, como óleos, gorduras, açúcar e sal.

4. Alimentos ultraprocessados:

São produtos fabricados com diversas etapas de processamento, envolvendo vários ingredientes, como biscoitos, sorvetes, balas, refrigerantes, salsichas e outros embutidos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Os alimentos também são separados em grupos de acordo com os nutrientes que eles contêm. Entender um pouco sobre esses grupos pode ajudar você a montar refeições equilibradas:

1. Grupo dos feijões (leguminosas):

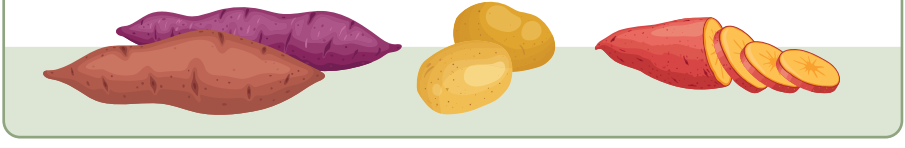
Inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.

2. Grupo dos cereais (carboidratos ou fibras):

São componentes dos alimentos encontrados em pães, farinhas, arroz, milho, aveia e centeio, por exemplo.

3. Grupo das raízes e tubérculos (carboidratos):

São encontrados em tubérculos como a mandioca e a batata.



4. Grupo dos legumes e verduras:

Fazem parte desse grupo abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate.

5. Grupo das frutas:

Inclui frutas como abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, banana, caqui, carambola, figo, goiaba, jabuticaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, pequi, pitanga, romã, tangerina e uva.

6. Grupo das castanhas e nozes:

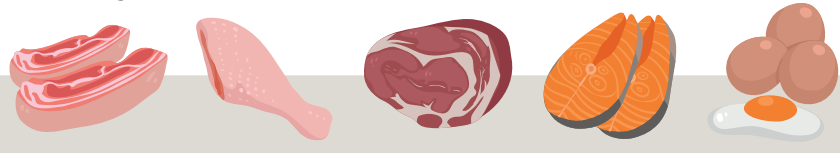
Esse grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju ou do Pará), nozes, amêndoas e amendoim.

7. Grupo do leite e queijos (proteínas):

Esse grupo inclui alimentos como leite de vaca, coalhadas, iogurtes naturais e queijos.

8. Grupo das carnes e ovos (proteínas):

Esse grupo inclui carnes de gado, porco, aves e pescados, além de ovos de galinha e de outras aves.



9. Gorduras:

As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto vegetal. Quanto aos óleos, o ideal é usar a menor quantidade possível. Alguns óleos indicados são o óleo de canola, girassol e óleo de coco. O azeite extra virgem é ótimo para finalizar preparações, como em saladas, e não deve ser aquecido.

Sal e açúcares

Sal: Existem diferentes tipos de sal, como o refinado e o sal rosa, que podem ser consumidos com moderação. No entanto, o mais recomendado é o sal marinho iodado, pois ajuda a prevenir doenças da tireoide.

Açúcares: Não existe um açúcar "bom". O ideal é reduzir ao máximo o seu consumo. Os açúcares variam de acordo com o processo de refinamento pelos quais passam, como o açúcar mascavo, o açúcar demerara, o açúcar cristal, entre outros.

Dica:

➡ Se possível, evite ou reduza o consumo de açúcar. Lembre-se de que os açúcares também estão presentes no preparo de alguns alimentos, como doces e chocolates.

➡ Adoçantes podem auxiliar nesse processo, como o Stévia 100%.

Alimentos integrais

Você provavelmente já ouviu falar sobre a escolha de alimentos integrais, como pão e arroz, e pode estar se perguntando se isso é realmente melhor ou apenas um mito. Qual é a verdade?

Os alimentos integrais são mais nutritivos e também proporcionam maior saciedade, pois não passaram pelo processo de refinamento que remove vitaminas, minerais, fibras e gorduras. Portanto, sim, os alimentos integrais são uma escolha mais saudável.

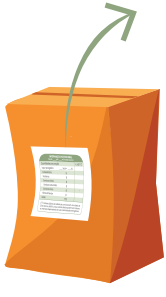
Entendendo os rótulos

Você deve observar os rótulos dos alimentos industrializados, pois neles estão as informações nutricionais e os ingredientes contidos. Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes.

Informação Nutricional Obrigatória

Porção: É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas sadias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

%VD: Percentual de valores diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção _____g ou _____ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	___ kcal = ___ kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

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

Medida caseira: Indica a medida normalmente utilizada para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar você consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os valores diários de referência
Valor energético - 2000kcal / 8700kJ
Carboidratos - 300g
Proteínas - 75g
Gorduras totais - 55g
Gorduras saturadas - 22g
Fibra alimentar - 25g
Sódio - 2400mg
Não há valor diário para as gorduras trans.

É importante observar os valores nutricionais presentes na tabela, como calorias, gorduras, carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e fibras. Essas informações ajudam a compreender a composição do alimento e fazer escolhas mais saudáveis.

Há itens na tabela com valor zero (0), o que significa que, naquela porção, esse componente está dentro do limite de tolerância estabelecido pela Vigilância Sanitária.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | **Porção de 50g (2 fatias)**		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	170 kcal = 714 kJ	9%
Carboidratos	34g	11%
Proteínas	4,8g	6%
Gorduras totais	1,5g	3%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras trans	0g	0%
Fibra alimentar	0g	0%
Sódio	66mg	3%

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

No caso do nutriente Gordura Trans, ele não apresenta o %VD (porcentagem do valor diário recomendado) porque não existe um valor estabelecido. O consumo de gordura trans não deve ser estimulado, pois aumenta o colesterol ruim e diminui o colesterol bom. Portanto, é importante procurar sempre alimentos com os menores teores de gordura trans.

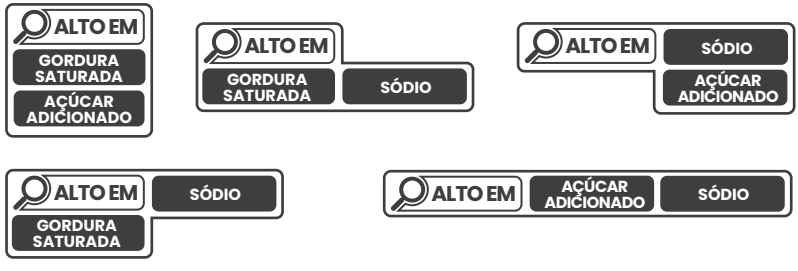
Na lista de ingredientes, é recomendado evitar aditivos químicos com nomes estranhos, pois eles não fornecem nutrientes, apenas calorias, e não são saudáveis. Os ingredientes são listados em ordem decrescente de quantidade no produto, ou seja, do maior para o menor.

INGREDIENTES: Amido, sal, maltodoxtrina, vitamina C, zinco, vitamina A, selênio, vitamina D, aromatizante. edulcorantes, ciclamato de sódio, sacarina sódica e aspatame, espessante goma carragena e corantes tartrazina e amarelo crepúsculo.

Os alimentos podem apresentar alertas frontais com o desenho de uma lupa para indicar altas concentrações de açúcar adicionado, sódio e gordura saturada. Esses alertas ajudam a identificar os alimentos que possuem altos teores desses componentes.

a) Modelos com alto teor de um nutriente

b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes

É importante ressaltar que tanto os alimentos diet quanto os light não necessariamente têm conteúdo reduzido de açúcares ou energia. Eles podem ter alterações nas quantidades de gorduras, proteínas, sódio, entre outros. Por isso, é fundamental ler os rótulos para obter informações precisas.

Montagem das refeições

Para um adulto com peso normal, o consumo diário de calorias é de aproximadamente 2.000 kcal. No entanto, para quem deseja perder peso, é necessário consumir um pouco menos do que isso. O valor exato deve ser orientado por um profissional de nutrição.

Primeiramente, é importante lembrar que não existe um cardápio milagroso, mas sim a persistência para alcançar os resultados.

Aqui estão algumas dicas para montar suas refeições de forma eficiente:

➡ Guarde temperos e saladas já higienizados para agilizar e facilitar o preparo das refeições.

➡ Para aumentar a durabilidade dos temperos, saladas e legumes, guarde-os secos. Isso pode ser feito com o uso de uma secadora de vegetais ou papel toalha. Armazene-os em recipientes com papel toalha ao fundo e coloque na geladeira.

➡ Higienize, pique e congele os temperos, para sempre tê-los disponíveis ao preparar suas refeições.

➡ Para congelar vegetais já preparados, coloque-os no vapor por dois minutos e, em seguida, mergulhe-os em água fria por mais um minuto para interromper o cozimento. Após isso, congele-os.

➡ Caso o alimento seja armazenado na geladeira, é recomendado consumi-lo em até 2 dias após o preparo. Se for congelado, o período de consumo é maior.

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

As três principais refeições do dia são o café da manhã, o almoço e o jantar. Caso você também faça lanches no meio da manhã e no meio da tarde, eles podem ser incluídos. As sugestões de alimentos mencionadas podem ser substituídas por outros do mesmo grupo de alimentos que você aprendeu anteriormente.

Como sabemos que você pode trabalhar em horários variados como madrugada ou noite, consideramos o café da manhã como sendo sua primeira refeição do dia após acordar, almoço a segunda refeição e jantar a terceira refeição do dia (caso você não realize os lanches). Se você trabalha em horário da madrugada, suas refeições serão antecipadas e nos primeiros dias seu organismo irá passar por um processo de adaptação, prefira realizar refeições mais leves para evitar desconfortos. Procure montar suas refeições, em casa ou no trabalho, da seguinte maneira:

1ª Refeição:

A primeira refeição do dia deve conter cinco grupos de alimentos. Aqui está uma sugestão:

- 1 porção de fruta;
- 1 a 3 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farelo de aveia;
- 1 colher (chá) de farinha de semente de linhaça ou 1 colher (chá) de semente de gergelim ou 1 colher (chá) de semente de chia ou 1 colher (chá) de semente de girassol;
- 1 a 2 ovos (cozidos, mexidos ou omelete) ou uma porção pequena de carne de frango, carne bovina ou peixe (como atum em lata em óleo);
- 1 xícara de chá ou café (sem açúcar) ou 1 copo de leite (pode ser substituído por leite vegetal) ou 1 copo de iogurte natural.

Essa é uma sugestão de café da manhã equilibrado, mas lembre-se de adaptá-lo às suas preferências e necessidades individuais.

2ª Refeição:

Para o almoço, é importante incluir alimentos de diferentes grupos para garantir uma refeição balanceada. Aqui está uma sugestão:

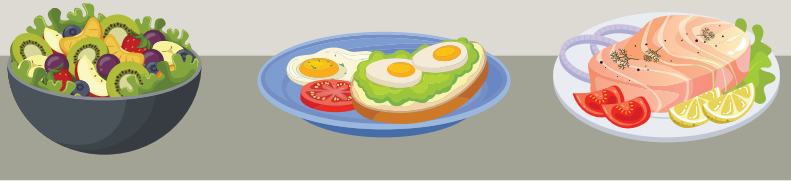
- Porção de vegetais crus ou cozidos (como salada de folhas verdes, tomate, pepino, cenoura, brócolis, etc.);
- Porção de carboidratos (como arroz, batata, macarrão integral, etc.);
- Porção de proteínas (como frango, peixe, carne bovina magra, legumes, etc.);
- Porção de leguminosas (como feijão, lentilha, grão-de-bico, etc.);
- Porção de gorduras saudáveis (como azeite de oliva, abacate, sementes oleaginosas, etc.).

Essa é apenas uma sugestão e você pode adaptá-la de acordo com suas preferências e restrições alimentares.

3ª Refeição:

No jantar, é recomendado optar por refeições mais leves e de fácil digestão. Aqui está uma sugestão:

- Porção de vegetais (como salada ou legumes cozidos);
- Porção de proteínas (como frango, peixe, tofu, ovos, etc.);
- Porção de carboidratos (opcional, dependendo das suas necessidades);
- Porção de gorduras saudáveis (como azeite de oliva, abacate, sementes oleaginosas, etc.).



Lanche da manhã e da tarde:

➡ porção de fruta.

Algumas opções saudáveis de lanches incluem além das frutas, iogurte natural, castanhas, barras de cereais caseiras ou alimentos naturais sem aditivos químicos.

Lembre-se de que essas são apenas sugestões gerais, e é importante adaptar as refeições às suas necessidades individuais, preferências alimentares e restrições específicas. É sempre recomendado consultar um profissional de nutrição para obter um plano alimentar personalizado.

Dicas:

➡ Muitas vezes, você sente mais fome durante a noite devido a uma alimentação inadequada durante o dia. Isso ocorre porque o organismo sofre privação de alimentos e a fome acaba sendo maior à noite.

➡ Durante as refeições, é recomendado mastigar devagar. O ideal seria fazer cerca de 30 mastigações por garfada de alimento. Isso ocorre porque, durante a alimentação, além do alimento, há um hormônio chamado leptina, que induz a sensação de saciedade. Esse hormônio começa a agir após aproximadamente 15 minutos do início da refeição. Portanto, ao comer muito rapidamente, o hormônio ainda não teve tempo de fazer efeito, o que pode levar ao consumo excessivo de alimentos.

➡ Aqui estão algumas sugestões de alimentos e quantidades médias de consumo. No entanto, é importante ressaltar que para uma quantidade mais específica e personalizada, é necessário o acompanhamento de um profissional de nutrição.

➡ Quanto sentir fome fora dos horários das refeições, consuma água, pois muitas vezes o organismo confunde sede com fome, então a água auxilia para que não consuma alimento em quantidade maior do que a necessária.

Quando posso comer fora da dieta?

É possível programar uma ou no máximo duas refeições livres na semana. No entanto, é importante lembrar que são apenas uma ou duas refeições, e não um ou dois dias livres. Geralmente, essas refeições são programadas para o final de semana, quando se tem mais tempo para elaborar algo diferente para comer. As refeições livres auxiliam a manter-se no processo, evitando desistências.

Como elaborar minha lista de compras?

Planeje sua lista de compras baseada nos alimentos sugeridos nesta cartilha, que irão compor seu cardápio da semana em todas as refeições. Elabore-a com antecedência, para que você saiba exatamente o que comprar antes de ir ao supermercado ou feira. Isso evita que você passe em todas as prateleiras e corra o risco de pegar o que não precisa. Além disso, é importante não ir às compras com fome, para evitar tentações e a compra de alimentos inadequados para você.

Recomenda-se realizar esse processo de elaboração da lista e ida às compras uma vez por semana, pois legumes, vegetais e frutas, por exemplo, não têm uma durabilidade tão grande e podem estragar se passarem do prazo. Se possível, evite levar crianças ou pessoas que influenciem na compra de produtos desnecessários nos dias de compras.

Consumo de água

A quantidade de água que precisamos ingerir por dia depende de vários fatores, como idade, peso, atividade física realizada, clima e temperatura do ambiente onde vivemos. Alguns podem se satisfazer com dois litros de água por dia, enquanto outros podem precisar de três ou quatro litros, especialmente atletas.

Uma recomendação dos especialistas é ingerir 35 ml de água por quilo de peso corporal. Por exemplo, uma pessoa que pesa 70 quilos deve tomar aproximadamente 2,45 litros de água por dia. Essa quantidade se aproxima mais das necessidades individuais.

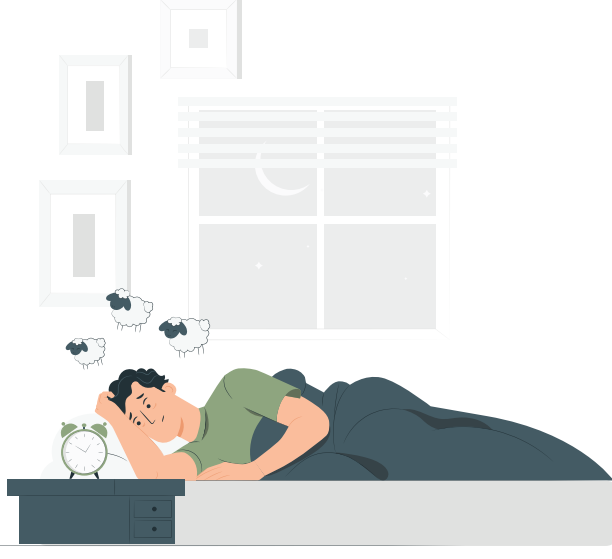
Aproveite seus momentos de pausas e intervalo no trabalho e lembre-se de se hidratar bebendo água.

Importância do sono

O sono desempenha um papel crucial na regulação do metabolismo. Durante o sono, ocorre a liberação de hormônios que ajudam a regular o metabolismo e contribuem para a perda de calorias e a prevenção do acúmulo de gordura. É recomendado dormir de 7 a 8 horas por noite para acelerar o metabolismo e regular os hormônios.

Se você trabalha no período da noite, nos primeiros dias seu organismo irá passar por um processo de adaptação, mas algumas dicas irão te auxiliar neste processo, para que consiga dormir durante o dia, são elas:

Durma sempre no mesmo horário, crie um ambiente semelhante ao noturno: lugar escuro e sem ruídos, usar chás relaxantes como: camomila, erva-cidreira, maracujá e melissa, tomar banho relaxante antes de deitar e procure ingerir uma refeição leve, para não ter desconfortos durante o sono.



Verificação de altura, peso e medidas

É interessante acompanhar a evolução do corpo ao longo do processo de mudança de hábitos. Para isso, é possível verificar o peso, tirar fotos para acompanhamento e obter as medidas do corpo. Veja como fazer isso:

1. Peso: Utilize uma balança e anote o valor que aparecer.

2. Altura: Peça ajuda a alguém para verificar sua altura. Encoste-se em uma parede de costas e peça para a pessoa fazer uma marcação com um lápis logo acima de sua cabeça. Em seguida, use uma fita métrica para medir a distância do chão até a marcação na parede.

Se desejar saber se está com o peso ideal, você pode calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), dividindo o peso (em kg) pela altura (em metros) ao quadrado.

$$\textbf{IMC} = \frac{\textbf{Peso}}{\textbf{Altura x Altura}}$$

Por exemplo, Maria pesa 80Kg e tem 1,75m de altura.

IMC = Peso ÷ (1,75 x 1,75)
IMC = 80 ÷ 3,06
IMC = 26,1

Consulte a tabela para interpretar o resultado.

Classificação do IMC em adultos segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde)

Classificação	IMC	Risco
Magreza Grau III	< 16 kg/m²	
Magreza Grau II	17 a 16,9 kg/m²	
Magreza Grau I	16,9 a 18,4 kg/m²	
Eutrofia	18,5 a 24,9 kg/m²	
Sobrepeso	25 a 29,9 kg/m²	Aumentado
Sobrepeso Grau I	30 a 34,9 kg/m²	Moderado
Sobrepeso Grau II	35 a 40 kg/m²	Grave
Sobrepeso Grau III	> 40 kg/m²	Muito Grave

É importante destacar que o IMC não diferencia a massa muscular da gordura corporal total. Para uma avaliação mais precisa, é necessário recorrer a profissionais como nutricionistas ou educadores físicos.

3. Verificação de medidas:

➡ **Tórax:** Passe uma fita métrica ao redor do tórax, na altura das pregas axilares, sem apertar nem deixar frouxa.

➡ **Braços:** Com o cotovelo dobrado em um ângulo de 90º, passe a fita métrica ao redor da região mediana do braço, entre a axila e o cotovelo, sem apertar nem deixar frouxa. Repita o processo com o outro braço.

➡ **Abdômen:** Passe a fita métrica ao redor da cintura, na altura do umbigo, sem apertar nem deixar frouxa.

➡ **Quadril:** Em pé, com as pernas fechadas, segure o ponto zero da fita métrica na mão e passe-a ao redor do quadril, na metade do bumbum. A fita deve ficar ajustada, sem apertar ou ficar frouxa.

➡ **Coxas:** Em pé, com as pernas abertas, segure o ponto zero da fita métrica na mão e passe-a ao redor da região mediana da coxa, entre a virilha e o joelho. A fita deve ficar ajustada, sem apertar ou ficar frouxa. Repita o mesmo processo com a outra coxa.

Após 30 dias de cuidados com a alimentação e realização de atividade física regular, é possível realizar uma nova avaliação para acompanhar a evolução.

Dicas:

➡ Realize a aferição pela manhã em jejum, usando roupas leves.
➡ Se possível, peça a ajuda de alguém para tornar a medição mais precisa.
➡ Caso não possua os materiais necessários para verificar peso, altura e medidas em casa, procure o Serviço de Saúde do Trabalhador e peça ajuda, pois eles disponibilizam os materiais necessários.

Atividade física

Realize atividades com intensidade em que você perceba seu corpo transpirando e seus batimentos cardíacos acelerados. A atividade física é fundamental durante o processo de emagrecimento e para manter uma vida saudável, pois além de queimar calorias, contribui para a liberação de hormônios pelo organismo, proporcionando sensações de bem-estar, relaxamento, melhorando o estado mental e o sono.

O ideal é realizar atividades físicas diariamente, mas se isso não for possível, tente iniciar com pelo menos três vezes por semana, com duração entre 30 minutos e 1 hora.

Sugestões de atividades: caminhada, corrida, bicicleta, danças, musculação ou qualquer outro esporte. O mais importante é escolher uma atividade que você goste, pois isso aumentará a probabilidade de não desistir.

É importante se alimentar de 30 minutos até 1 hora antes da realização das atividades físicas, para garantir energia e evitar desconfortos.

Sabotadores do processo

O que são pensamentos sabotadores? São padrões mentais que você registra em sua mente ao longo da vida e que influenciam no comportamento de forma negativa. Esses são pensamentos perigosos que fazem você agir no "piloto automático" e impedem de fazer escolhas coerentes com o que de fato deseja.

No processo de emagrecimento, quais podem ser eles? Exemplos: “Emagrecer é difícil e demorado”, “Eu nunca vou conseguir”, “Eu mereço comer”, “Só hoje não vai ter problema”, “Eu não me importo com meu peso”.

Esses pensamentos podem levar ao desenvolvimento de problemas ansiosos, que podem te levar a comer ainda mais. Por isso, se você possui problemas como ansiedade, busque compreender o motivo que leva você a se sentir assim, como problemas conjugais, familiares, com o trabalho ou dívidas. Identifique onde está faltando algo em sua vida que você está tentando preencher com comida. Lembre-se de que a comida não deve ser usada para anestesiar seus problemas. Em vez disso, pense no que você tem feito para mudar verdadeiramente essa situação.

Dica: Aqui estão 4 pilares para resolver a ansiedade:

➡ 1º Resolver pendências;

➡ 2º Cultivar pensamentos positivos e otimistas;

➡ 3º Praticar atividade física;

➡ 4º Adotar uma alimentação saudável.

Esses hábitos ajudarão a trabalhar sua mente e corpo para reduzir a ansiedade e a compulsão alimentar.

Planejamento familiar

Para que você consiga começar e manter o processo de mudança de hábitos, é muito importante contar com o apoio da família. Converse com sua família sobre seu processo de reeducação alimentar e mostre o quanto isso é importante para você. Expresse seus sentimentos claramente e peça o apoio e a participação deles nessa jornada. Além disso, incentive sua família a desenvolver hábitos saudáveis de vida, não apenas para te apoiar, mas também para cuidar da própria saúde. Dessa forma, você terá companheiros nessa jornada ou, pelo menos, evitará que essas pessoas atrapalhem seu processo.

E agora que você aprendeu, vamos começar?

Anote em uma folha as seguintes perguntas e as responda:

1. **Por que estou acima do peso?**
Exemplo: Porque consumo muitos alimentos ultraprocessados, não realizo atividades físicas, não planejo minhas refeições, etc.

2. **O que eu preciso começar a fazer para emagrecer?**
Exemplo: Organizar minhas refeições com antecedência, não ter guloseimas em casa, realizar atividades físicas regularmente, etc.

3. **Quando estiver no peso "ideal" para mim, o que irei ganhar com isso?**
Exemplo: Aumento da autoestima, confiança, melhora nas relações íntimas e sociais, aumento de energia, melhora da saúde, disposição, etc.

Faça o seu diário de anotações pessoais, nele você deve registrar seu peso, medidas, metas de peso e ir anotando as mesmas informações a cada 30 dias para acompanhar sua evolução.

Considerações finais

Se você chegou até aqui, parabéns! Já deu os primeiros passos rumo a uma mudança de hábitos em busca de uma vida mais leve.

Aplique todas as informações deste material no seu dia a dia e sinta aos poucos as mudanças acontecendo.

Esta cartilha tem como propósito fornecer conhecimentos aos trabalhadores para o autocuidado com relação ao sobrepeso e obesidade, melhorando assim a qualidade de vida.

Referências

Gostou deste material? Caso queira se aprofundar mais nesses assuntos, acesse o QR Code abaixo e leia mais materiais.

Sugestões de receitas

Suco Detox

INGREDIENTES

- 1 folha grande ou duas pequenas de couve
- 1 maçã ou 1 rodela de abacaxi
- 1/2 cenoura ou 1/2 beterraba
- Suco de 1/2 limão
- 5 folhas de hortelã
- 1 fatia de gengibre
- 200 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o suco de limão.
2. Após bater, passe a mistura por uma peneira.
3. Pegue 1 colher (sobremesa ou de sopa) da polpa que passou pela peneira e adicione ao suco.
4. Acrescente o suco de limão e gelo.
5. Sirva e aproveite!

Sopa Detox

INGREDIENTES

- 1 xícara de nabo
- 1 xícara de talo de salsão
- 1 xícara de berinjela
- 1 xícara de cenoura
- 1 xícara de vagem
- 1 xícara de chuchu
- 1 xícara de brócolis
- 1 xícara de abobrinha verde
- 2 xícaras de abóbora cabotiã
- 1 xícara de tomate
- 2 folhas de louro

MODO DE PREPARO

1. Pique os alimentos em pedaços pequenos.
2. Coloque todos os ingredientes em uma panela com água e cozinhe até que estejam macios.
3. Use sal (pouco) e temperos naturais, secos e frescos a gosto.
4. Sirva quente e desfrute de uma sopa saudável!

Pão Integral

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha integral
- 2 xícaras de chá de água morna ou leite desnatado
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de café de sal
- 2 tabletes de fermento para pão (15 g cada)
- 2 colheres de adoçante de uso culinário

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha integral, o adoçante e o sal e reserve.
2. Bata no liquidificador o fermento esfarelado, os ovos, o óleo e a água morna.
3. Adicione a mistura reservada, mexendo bem.
4. Coloque a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
5. Cubra com um pano e deixe descansar por cerca de 1h, até dobrar de tamanho.
6. Leve ao forno pré-aquecido à temperatura de 180°C a 210°C por 20 minutos.

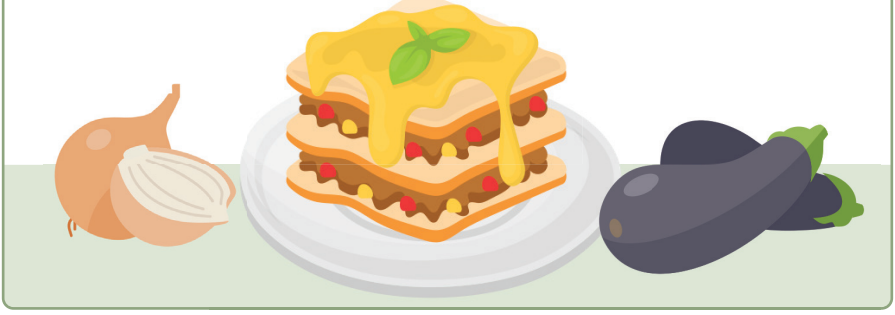
Lasanha de berinjela à bolonhesa

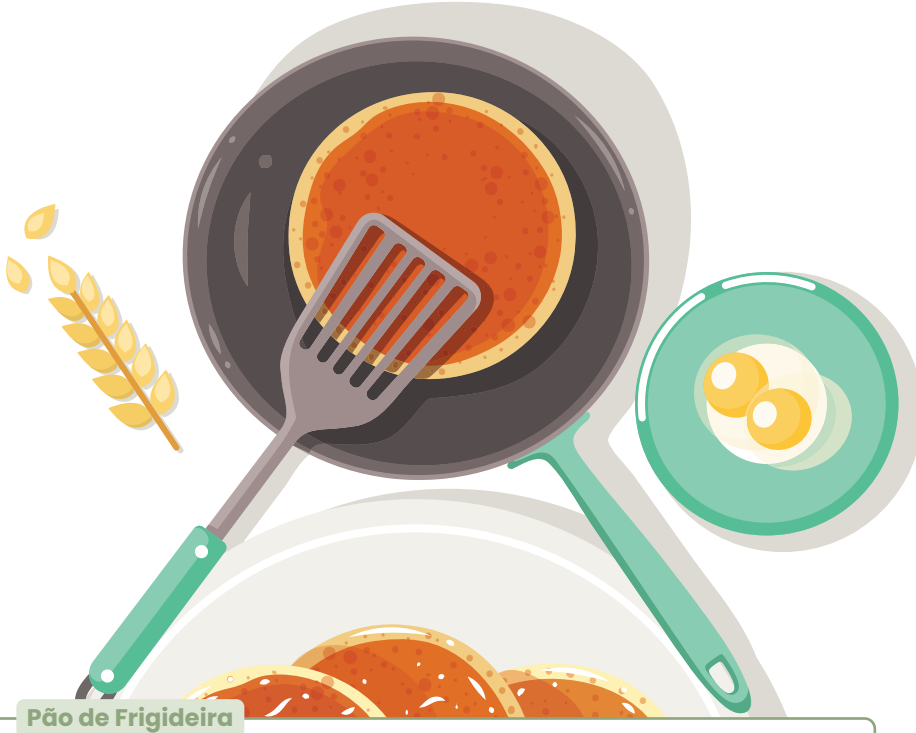
INGREDIENTES

- 3 a 5 berinjelas
- Molho de tomates assados ou tradicional
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 500 g de carne moída (patinho)
- 500 g de queijo mussarela
- 4 ramos de manjericão
- Sal e pimenta a gosto
- Cominho a gosto
- Azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO

1. Separe todos os ingredientes da receita.
2. Higienize corretamente as berinjelas e corte em lâminas médias.
3. Aqueça uma frigideira e coloque as lâminas para selar, sem azeite ou temperos.
4. Faça o mesmo processo com todas as lâminas e reserve.
5. Em uma panela, refogue a cebola picada e o alho com azeite. Quando dourar, acrescente a carne e tempere com sal, pimenta e cominho.
6. Quando a carne estiver cozida, acrescente o molho de tomate e mexa.
7. Cozinhe o molho até encorpar, desligue e finalize com folhas de manjericão.
8. Para montar a lasanha, intercale as lâminas de berinjela com o molho da carne moída.
9. Finalize com uma camada de queijo mussarela em lâminas, ou ralado, e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até gratinar, cerca de 20 a 25 minutos.





Pão de Frigideira

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de farinha de coco
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de chá de água
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de café de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes do pão.
2. Leve a mistura a uma frigideira untada com azeite para dourar dos dois lados.
3. Deixe em fogo médio e com a tampa fechada.
4. Vire o pão assim que um lado dourar e deixe dourar o outro.
5. Corte ao meio e recheie com atum ou frango desfiado.

Pizza de Frigideira

INGREDIENTES

- 80g de peito de frango cozido e desfiado
- Azeite tipo único
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal
- Alho
- Chimichurri
- Pimenta calabresa (opcional)
- 1 colher (sopa) de molho de tomate caseiro
- Folhas de manjericão
- Orégano

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue o alho com um fio de azeite.
2. Acrescente o frango desfiado e os temperos.
3. Deixe bem sequinho.
4. Bata o ovo com a água, a farinha de amêndoas e uma pitada de sal.
5. Em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, asse a massa em fogo baixo.
6. Quando a massa estiver firme, vire e desligue o fogo.
7. Passe o molho, acrescente o frango e, se desejar, adicione um pouco mais de molho por cima.
8. Rale o parmesão e salpique por cima.
9. Coloque manjericão e orégano.
10. Tampe e ligue o fogo novamente.
11. Deixe o queijo derreter e desligue o fogo.
12. Regue com azeite extra virgem e bom apetite.

Bolinho de atum

INGREDIENTES
- 150 g de batata doce
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (café) de azeite
- Salsa desidratada
- 1 pitada de sal
- Atum em óleo

MODO DE PREPARO
1. Misture todos os ingredientes e faça bolinhos.
2. Recheie com atum (1 colher de sobremesa).
3. Passe os bolinhos em uma mistura de gergelim e chia.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 10 a 15 minutos.

Quiche de vegetais

INGREDIENTES

Massa:
- 400 g de inhame cozido
- 1/3 xícara (chá) de água
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia ou coco
- Sal a gosto

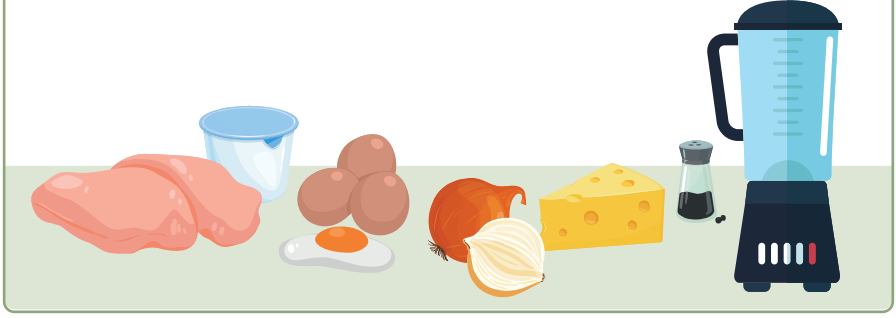
Recheio:
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de ervilha no vapor
- 1/2 xícara (chá) de cenoura no vapor
- 1/2 pimentão amarelo e vermelho
- 1/2 cebola picada
- Coentro a gosto
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO
1. Em uma tigela, adicione os 4 ovos e coloque os demais ingredientes do recheio, misturando bem.
2. Para a massa, amasse bem o inhame cozido, adicione a água, o azeite, a farinha e continue amassando até soltar da tigela.
3. Unte uma forma com azeite e abra a massa na forma.
4. Despeje o recheio por cima da base.
5. Leve para assar em forno médio por 30 minutos.

Torta de frango

INGREDIENTES
- 1 xícara (chá) de frango cozido e temperado
- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de brócolis cozido
- 100 g de iogurte natural
- 1/2 cebola branca
- Sal a gosto
- Tomilho ou orégano a gosto
- Queijo a gosto, para gratinar

MODO DE PREPARO
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em uma forma untada com azeite.
3. Finalize com queijo e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



Bolinho de mandioquinha com frango

INGREDIENTES
- 100 g de mandioquinha
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 200 a 250 g de frango desfiado e temperado com ervas e especiarias a gosto

MODO DE PREPARO
1. Misture todos os ingredientes.
2. Molde as bolinhas e leve para assar em forno preaquecido a 180°C.

Nhoque de batata doce e molho pesto

INGREDIENTES

Nhoque
- 1 batata doce grande
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de aveia

Molho pesto:
- 2 maços de manjericão
- 1/4 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1/3 xícara (chá) de castanha
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Nhoque
1. Cozinhe a batata doce no vapor até ficar macia.
2. Descasque e amasse a batata ainda quente.
3. Acrescente a farinha de aveia aos poucos e amasse até obter uma massa homogênea e firme.
4. Polvilhe a farinha de aveia em uma superfície lisa e abra a massa em formato de nhoques.
5. Cozinhe os nhoques em água fervente com sal até que eles flutuem.
6. Escorra e reserve.

Molho pesto:
1. No liquidificador, coloque o manjericão sem o talo e a água.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente as castanhas, o azeite, o alho e o sal.
4. Bata novamente até ficar bem homogêneo.

Finalização:
1. Em uma frigideira quente, coloque um fio de azeite e adicione os nhoques cozidos.
2. Mexa delicadamente até dourarem levemente.
3. Acrescente uma porção do molho pesto e misture.

Estrogonofe de frango com abóbora

INGREDIENTES
- 300 g de frango em cubos (tempere como preferir)
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara bem cheia de abóbora triturada no liquidificador com um pouco da água do cozimento
- 1 colher (sopa) de molho de tomate caseiro
- Óleo de coco ou azeite

MODO DE PREPARO
1. Em uma panela, aqueça o óleo de coco ou azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o frango e mexa bem, deixando cozinhar até ficar macio.
3. Acrescente a abóbora batida no liquidificador e misture bem.
4. Adicione o molho de tomate caseiro e, se desejar, champignons.
5. Cozinhe por alguns minutos até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

Bolo de maçã

INGREDIENTES
- 2 maçãs sem casca
- 1 ovo inteiro
- 1 clara
- 1 banana
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia integral sem glúten
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO
1. Bata no liquidificador as maçãs, o ovo inteiro, a clara e a banana.
2. Transfira para uma tigela e adicione o fermento e o farelo de aveia.
3. Mexa bem e coloque em uma forma antiaderente.
4. Cubra com fatias de maçã e polvilhe com canela.
5. Asse em forno médio pré-aquecido a 200ºC por 30 minutos ou até dourar.

Caldo de abóbora com frango

INGREDIENTES

- 600 g de abóbora cabotiá
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 2 a 3 cm de gengibre
- 1/2 peito de frango desfiado
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique a abóbora em pedaços grandes.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente o frango desfiado, o sal e os temperos.
4. Adicione a abóbora e cozinhe por aproximadamente 15 minutos em panela de pressão.
5. Após o cozimento, bata no liquidificador os pedaços de abóbora e retorne à panela.

Geleia de abacaxi com pimenta

INGREDIENTES

- 1 abacaxi pequeno bem maduro
- 50 g de uvas passas (4 colheres de sopa)
- Pimenta de cheiro e pimenta dedo de moça a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o abacaxi e as uvas passas, sem triturar demais.
2. Leve ao fogo baixo com a pimenta dedo de moça cortada em pedacinhos.
3. Mexa constantemente por aproximadamente 20 minutos, até adquirir a consistência de geleia.

Frango com crosta de gergelim

INGREDIENTES
- 1 kg de filé de frango
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto
- 4 dentes de alho
- Alecrim a gosto
- Manjericão a gosto
- 1 tomate (sem pele e sem semente)
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto
- Gergelim branco e gergelim preto

MODO DE PREPARO
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o gergelim e o frango.
2. Misture a marinada ao frango e deixe marinar por 1 hora.
3. Empane os filés de frango com o gergelim.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

Bolo de banana

INGREDIENTES
- 6 bananas
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 xícaras (chá) de farelo fino de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO
1. Bata no liquidificador 4 bananas, os ovos e o óleo de coco.
2. Acrescente a aveia, o açúcar, a canela e, por último, o fermento.
3. Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco.
4. Corte as outras 2 bananas em fatias e coloque por cima da massa, salpicando com canela.
5. Asse em forno a 200°C por 30 minutos.

Meu diário

Para você copiar, preencher e acompanhar sua evolução mensal:

Nome:	
Data:	**Altura:**
Peso Atual:	**Peso Pretendido:**
IMC:	**Tórax:**
Braço Direito:	**Braço Esquerdo:**
Abdômen:	**Quadril:**
Coxa Direita:	**Coxa Esquerda:**

Para você copiar, preencher e acompanhar sua rotina semanal:

Checklist diário:	Segunda-feira:	Terça-feira:	Quarta-feira:
Quais alimentos ingeri no café da manhã?			
Quais alimentos ingeri no almoço?			
Quais alimentos ingeri no jantar?			
Quais alimentos ingeri nos lanches?			
Qual atividade física realizei hoje?			
Quantas horas de sono tive?			
O que eu fiz de bom por mim hoje?			

Quinta-feira	Sexta-feira:	Sábado:	Domingo:

Vida Leve

Para trabalhadores com sobrepeso/obesidade

UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA