

INFORMATIVO

GESASERV

VOLUME 4

FOME OU COMPULSÃO?

Chegado o mês de dezembro, é hora de se despedir do ano que se encerra e celebrar as 365 novas possibilidades do ano que se aproxima. E o que pode ser melhor do que comemorar em meio às comidas tão típicas dessa época?

Festas de final de ano são um verdadeiro convite ao comer e ao beber... e ao comer e beber em excesso!! Afinal, “é só uma vez no ano” e “merecido depois de tudo que vivemos esse ano”, não é mesmo?

Acontece que os motivos para os excessos alimentares são diversos: a vontade de comemorar as conquistas e afogar as mágoas e frustrações do último ano, as lembranças dos Natais passados e a busca por revivê-los (ainda que pela comida), as saias justas que as cobranças familiares geram, a dificuldade de colocar limite nas “brincadeiras” sobre o quanto você engordou na quarentena... São ou não são um prato cheio para exagerar?

Perceba que as questões vão muito além da comida e recomendações para trocar a rabanada tradicional pela assada ou o espumante por água com gás (ou qualquer outra nessa linha) se tornam superficiais e pouco efetivas.

O que fazer então? É importante refletir e avaliar o que está por trás do seu comer:

Se for fome, coma! Coma com atenção, deguste e se delicie com cada pedacinho até a saciedade chegar.

Se for uma emoção, procure dar nome a ela e buscar outra forma de lidar com o que sente! Vale mudar o assunto da roda, trocar de mesa, se colocar e estabelecer limites para os inconvenientes, brincar com as crianças, admirar a árvore de Natal, dar uma conferida na make... o que fizer sentido para você!

À primeira vista, agir assim pode gerar estranhamento, mas estabelecer uma boa relação com a comida é um processo de autoconhecimento e conexão consigo mesmo. Que tal trocar as eternas promessas de Ano Novo que se renovam sem se concretizar por uma nova forma de se relacionar com a comida?

Se precisar de ajuda com sua alimentação, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua residência e se informe sobre a existência de grupos de alimentação e nutrição: eles são oferecidos em diversas Unidades, conforme as demandas do território de abrangência.

Thais Mantovani é nutricionista da Gerência de Áreas Programáticas da Atenção Primária à Saúde da Região Centro Sul da Secretaria de Saúde do Distrito Federal.

O BRASIL TEM ÍNDICES ALARMANTES DE OBESIDADE

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, realizada em parceria com o Ministério da Saúde e divulgada em outubro desse ano pelo IBGE, mostra que 1/4 da população brasileira adulta está acima do peso, sendo que o índice é maior para as mulheres do que para os homens. Além disso, a faixa etária que apresenta sobrepeso e também obesidade é a de pessoas entre 40 e 59 anos. Em Brasília, a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2018, do Ministério da Saúde, apontou que são cerca de 570 mil indivíduos adultos que estão bem acima do peso.

Especialistas afirmam que o aumento de sobrepeso na população se deve ao consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras trans, mas também uma diminuição da prática de atividades físicas, especialmente entre as mulheres, que tiveram sua jornada de trabalho aumentada sem que as responsabilidades da vida privada houvessem diminuído, o que provoca estresse, outro fator propiciador da obesidade. É claro que causas genéticas e hormonais não podem ser descartadas, necessitando-se de controle médico periódico.

Um estudo realizado pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) demonstrou que o vírus Covid-19 é capaz de infectar as células gordurosas, o que faz com que os obesos sejam mais propensos a desenvolver o quadro mais grave da doença. Não é à toa que a obesidade encontra-se listada no rol de comorbidades que compõem os grupos de risco ao Coronavírus.

No Distrito Federal, o Grupo Condutor Central da Linha de Cuidado do Sobrepeso e da Obesidade da Secretaria de Saúde é responsável pela atenção ao sobrepeso em três níveis. Nas unidades básicas de saúde, o paciente é acolhido e classificado quanto ao tipo de tratamento que requer para a sua obesidade, sendo acompanhado por um ano. A atenção secundária é promovida pelo Centro Especializado em Diabetes, Obesidade e Hipertensão (Cedoh), onde o paciente – que não obteve perda de peso na atenção primária – recebe atendimento multiprofissional individual e em grupo por dois anos. Após esse período, ou ele volta para a unidade básica, ou ele é encaminhado para a cirurgia bariátrica. A terceira ação de prevenção e controle da obesidade direciona-se às crianças através da “Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil”, com valorização do aleitamento materno e da alimentação saudável para os menores de dois anos. Outro projeto importante é o “Alimenta aí, Galerinha”, promovido em parceria com a Secretaria de Educação e destinado ao ambiente escolar.




VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM VIGILANTES DO PESO?

Em 1963, na cidade de Nova York, uma dona de casa cansada de lutar com o próprio peso, decidiu aprimorar uma das muitas dietas que conheceu. Foi assim que surgiu o **Vigilantes do Peso** (<https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/>), que no Brasil está completando 46 anos. Trata-se de uma empresa no sistema de franquia que oferece planos personalizados de perda e controle de peso por meio de uma tabela de pontuação de acordo com o tipo de alimento. Atualmente, a empresa é 100% digital.

O uso de aplicativos pode ser recomendado para auxiliar em todo o processo e o **aplicativo WW**, por exemplo, que a empresa sugere a utilização por ser mais completo do que o site, facilita o controle da alimentação, além de disponibilizar o acesso a áudios, vídeos, workshops, chat e consulta com os especialistas da empresa. O objetivo da empresa não é apenas focar naquilo que se come, mas abordar o combate à obesidade de forma holística, visto que no aplicativo há ferramentas para monitorar o sono, programar o consumo de água e incentivar a prática de exercícios físicos, dentre outras. A empresa se orgulha de ter um programa baseado em ciência do comportamento, cujo foco é a saúde e o bem-estar.





Você SABIA?

A Academia Buriti oferece atividades de funcional, defesa pessoal e taekwondo, dentre outras modalidades de treinos físicos. As atividades estão disponibilizadas no YouTube pelo endereço https://www.youtube.com/channel/UCxs0dCiO_KBxcUKDOwwqoJQ, que são transmitidas pela Secretaria de Economia e o projeto é coordenado pela Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida e, também, conta com o apoio da Secretaria de Esporte e Lazer e da Secretaria da Mulher.

O projeto objetiva auxiliar o servidor, sua família e seus amigos a alcançarem condicionamento físico nesse momento de isolamento domiciliar para que a autoestima, a autoconfiança, o bem-estar e a saúde em geral se mantenham em índices elevados. Afinal, estamos passando, ainda, por um momento desencadeador de ansiedade e de estresse, além do risco de obesidade.

Em tempos de pandemia, vale salientar que os benefícios da atividade física incluem: auxiliar no controle de doenças crônicas, fortalecer o sistema imunológico, contribuir para manter a saúde mental e promover a integração entre as pessoas dentro de casa. O exercício físico funciona como um tranquilizante natural. Isso porque, durante e após a atividade física, o cérebro produz e libera na corrente sanguínea uma substância chamada endorfina, que funciona como um analgésico natural. Daí a sensação de bem-estar, de disposição e de alívio, muitas vezes identificadas como alegria ou felicidade.

